MAGZTER

दिसंबर 2021

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

वनिता

मूल्य ₹50

मुफ्त बुकलेट
किड्स निटिंग आइडियाज़

Vardhmān™
Knitting Yarn

47 बुनाई पैटर्न

लौटा मौसम सिल्क का

गहनों की सफाई

उपभोक्ता के अधिकार

Cookery

कश्मीरी दस्तरख्वान

होममेड कप केक

आयरन रिच लड्डू

युवाओं को लुभाने लगा है परिवार

नाइट ब्यूटी ट्रीटमेंट

दयालु बनिए खुशियां बांटिए

कैलेंडर गर्ल्स की दुनिया

9 770975 039008

- हाउस पार्टी सेलिब्रेशन
- रिजॉर्ट ट्रेवलिंग का बढ़ता क्रेज

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

MYFAIR
Cream
MYFAIR
Cream

झुर्रियां काले घेरे छाईया

only books magazine

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- सन स्क्रीन
- फेस वाश

A Product of

ZEE LABORATORIES LTD.

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

Online Shopping:
www.zeelabpharmacy.com

HV F_2+3

100 YEARS of Trust
HICKS®
HOT WATER BOTTLE
HICKS

only books magazine

आराम दिलाये
तकलीफ
मिटाये

सुरक्षित, सुविधाजनक, पहुँचाये कुदरती गर्मी का एहसास,
100 वर्षों का अटूट बन्धन और करोड़ों लोगों का भरोसा

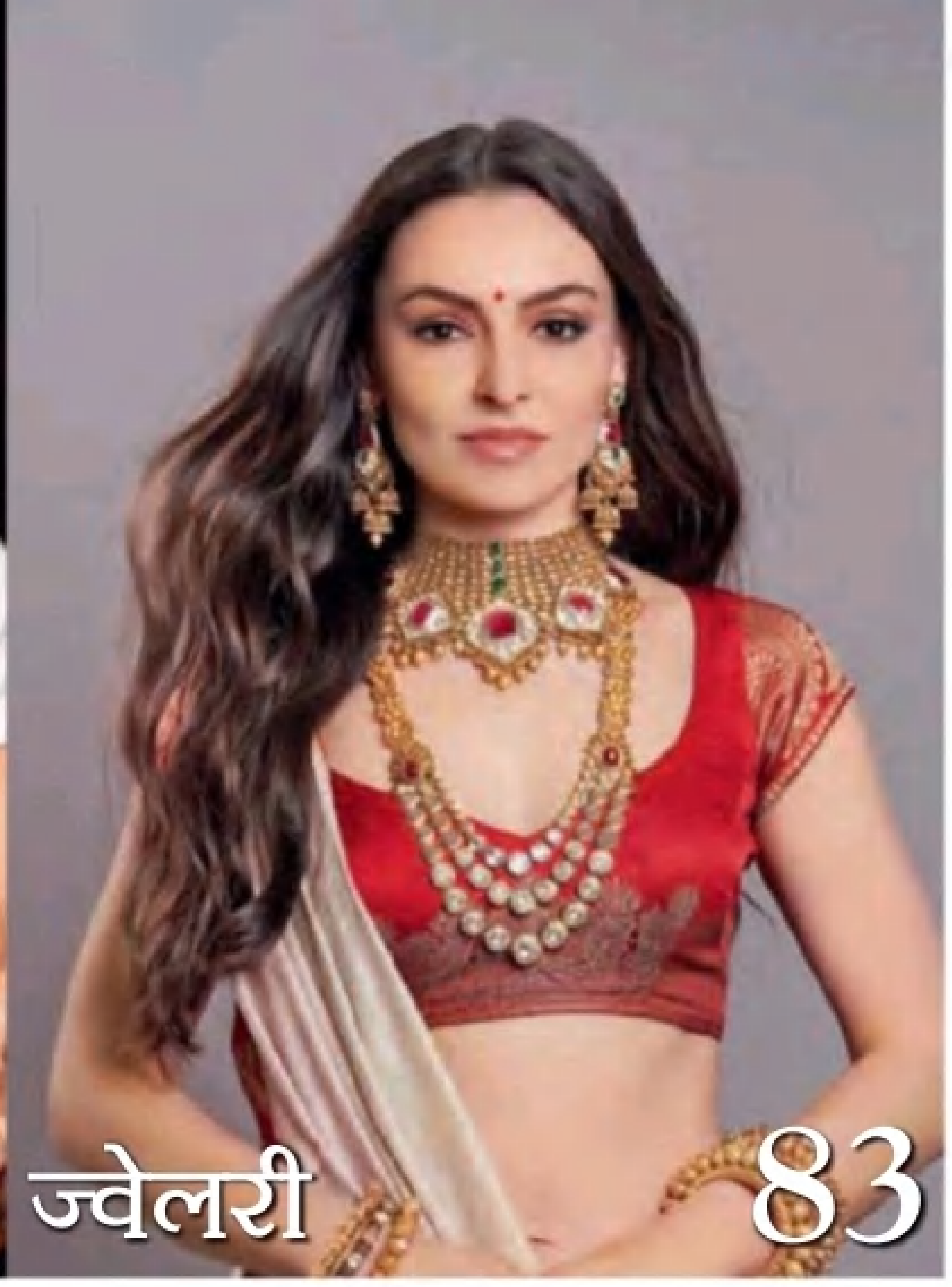
HICKS® हॉट वाटर बॉटल

*If use as per guidelines.

100%
SAFE & LEAKPROOF
*Conditions Apply

Email: sales@hicksindia.com Contact No.: 9759825801, 9068378222 , www.hicksindia.com

दांपत्य 28



ज्वेलरी 83

दिसंबर 2021 वर्ष : 24 अंक : 286

वनिता

खास

धूप, हवा और बातें 12
बिहाइंड द कैमरा कैलेंडर गर्ल्स 20

विविध

प्यार में रहेगी बेकरारी रखें कुछ बातों का खयाल 28
लुभाने लगा है परिवार 30
हाउस पार्टी अरेंजमेंट आइडियाज 32
दयालु स्वभाव खुशियों की चाबी 36
हम तो चले रिजॉर्ट घूमने 80
सेहत और स्वाद बढ़ाए गरम मसाला 86
घर में चमकाएं गहने 90
उफ! ये बच्चों की शरारतें 96
उपभोक्ता के अधिकार 98
आदिवासी संस्कृति का उत्सव 102

only books magazine

फैशन

ट्रेंडी नेक डिजाइन से बनेगी बात 26
प्योर सिल्क प्योर लव 92

सौंदर्य

रूखे और बेजान बालों के लिए हेअर पैक्स 24
नाइट ब्यूटी ट्रीटमेंट 38
लिपस्टिक एडवाइस 82

MAGZTER

सबसे पहले
लाइफ इंश्योरेंस

एलआईसी के जीवन अक्षय VII में निवेश कीजिए
आजीवन खुशियाँ सुनिश्चित कीजिए

- **योजना:** एकल प्रीमियम तात्कालिक वार्षिकी योजना
- **विविध विकल्प:** **चुनने के लिए 10 वार्षिकी विकल्प**
- **सुविधाजनक वार्षिकी:** मासिक, त्रैमासिक, अर्द्ध-वार्षिक या वार्षिक
- **आयु पात्रता:** **प्रवेश पर न्यूनतम आयु:** 30 वर्ष (पूर्ण)
  प्रवेश पर अधिकतम आयु: विकल्प एफ के लिए 100 वर्ष (पूर्ण), विकल्प एफ के अतिरिक्त अन्य सभी विकल्पों के लिए 85 वर्ष (पूर्ण)

उदाहरण: आयु-50, देय वार्षिकी-वार्षिक, क्रय विधि-ऑफ़लाइन

क्रय मूल्य*	25 लाख	50 लाख	1 करोड़	5 करोड़
विकल्प ए	1,70,000	3,40,750	6,82,500	34,12,500
विकल्प एफ	1,34,250	2,69,250	5,39,500	26,97,500
विकल्प जे	1,33,750	2,68,250	5,37,500	26,87,500

*नियमानुसार लागू कर अतिरिक्त *आंकड़े रुपये में*

एलआईसी की
जीवन अक्षय VII
एक नॉन-लिंक्ड, असहभागी,
वैयक्तिक तात्कालिक वार्षिकी योजना
UIN 512N337V01 प्लान नं. 857

विकल्प ए
आजीवन वार्षिकी

विकल्प एफ
आजीवन वार्षिकी, क्रय मूल्य की वापसी के साथ

विकल्प जे
संयुक्त जीवन वार्षिकी, किसी एक वार्षिकीग्राही के जीवित रहने तक 100% वार्षिकी देय होने और अंतिम उत्तरजीवित की मृत्यु पर क्रय मूल्य की वापसी के प्रावधान के साथ.

ऑनलाइन भी उपलब्ध

डाउनलोड करें एलआईसी मोबाइल ऐप "MyLIC" विज़िट करें: licindia.in

कॉल सेन्टर सर्विस (022) 6827 6827

अधिक जानकारी के लिए, अपने अभिकर्ता/निकटतम एलआईसी शाखा से संपर्क करें या एसएमएस करें शहर का नाम 56767474 पर

नकली फोन कॉल्स और झूठे/धोखाधड़ी पूर्ण ऑफ़र्स से सावधान रहें. आईआरडीएआई जीवन बीमा पॉलिसियों बिक्री, बोनस घोषित करने या प्रीमियमों के निवेश जैसी गतिविधियों में संलग्न नहीं है. ऐसे फोन कॉल प्राप्त करने वाले व्यक्तियों से अनुरोध है कि वे पुलिस में इसकी शिकायत दर्ज करवाएँ.
बिक्री समापन से पूर्व अधिक जानकारी या जोखिम घटकों, नियम और शर्तों के लिए बिक्री पुस्तिका को ध्यानपूर्वक पढ़े

हमें यहाँ फॉलो करें: LIC India Forever

IRDAI Regn No.: 512

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA
हर पल आपके साथ

LIC/PRA/20-21/06/HIN

स्टाइलिश
निटिंग पैटर्न
43-62

वनिता

व्यंजन

कश्मीरी दस्तरखान 68
होममेड कप केक 84
आयरन रिच लड्डू 100

only books magazine

स्वास्थ्य

40 के बाद जरूरी मेडिकल टेस्ट 67
जब रिमूव करने पड़ें यूटरस, ओवरीज, गॉल ब्लैडर 88

कहानी

दूसरी मम्मी (प्राची भारद्वाज) 40
ओल्डी (आशा शर्मा) 64
ये क्या चक्कर है भाई (गोपाल सिन्हा) 104

फिल्म

फिटनेस की शौकीन अनीता राज 108
कंटेंट क्रिएटर्स के लिए खुला प्लेटफॉर्म 109
फिल्मी डुगडुगी 110

साथ में सभी स्थायी स्तंभ

टाइगर

कवर फोटो : आशीष सोमपुरा

Divisa

सच्ची सहेली®

आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक

कठिन दर्द

चिड़चिड़ापन

थकान

कमजोरी

कमर कटना

इम्यूनिटी

आदि में सहायक

New
सच्ची सहेली
आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक
BRAND
67 जड़ी-बूटियों से बना,
महिलाओं के लिए भरोसेमंद आयुर्वेदिक टॉनिक

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

अब पहले से ज्यादा फायदा

67 दुर्लभ प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बना 'सच्ची सहेली' आयुर्वेदिक टॉनिक विशेष लाभकारी है।

24x7 Helpline: 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli
Available at all medical & general stores

वनिता

संपादक : मरियम माम्मन मैथ्यु
प्रभारी संपादक : इंदिरा राठौर *
मुख्य उप संपादक : रुबी मोहंती
वरिष्ठ उप संपादक : गोपाल सिन्हा
निष्ठा गांधी
वरिष्ठ कमर्शियल आर्टिस्ट : राजेश कुमार

संपादकीय कार्यालय : वनिता, प्रथम मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002.
फोन : 011-23210746, 23212800

बिजनेस प्रतिनिधि
दिल्ली : मलयाला मनोरमा, प्रथम मंजिल, उर्दू घर,
212, दीन दयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002
फोन : 23212800, फैक्स : 011-23218288

मुंबई : श्री कुमार मेनन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग, चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग,
पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के सामने, लोअर परेल (वेस्ट),
मुंबई-400 013 फोन : 022-24911693

कोलकाता : मनोरंजन आनंदन, मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029

विज्ञापन संबंधित जानकारी के लिए : marketing@mmp.in

सर्कुलेशन कार्यालय
दिल्ली : कुश मोहन जोशी, मलयाला मनोरमा,
प्रथम मंजिल, तेज बिल्डिंग, बहादुर शाह जफर मार्ग, नयी दिल्ली-110002,
फोन : 011-23354920, कस्टमर केअर : 011-23739740.
ईमेल : circulationdelhi@mm.co.in

मुंबई : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड, ए-401, मैराथन इनोवा, ए विंग,
चौथी मंजिल, ऑफ गणपत राव कदम मार्ग, पेनिंसुला कॉरपोरेट पार्क के
सामने, लोअर परेल (वेस्ट), मुंबई-400 013
फोन : 022-24900844, 022-62965900

कोलकाता : मलयाला मनोरमा कंपनी लिमिटेड,
14 पराशर रोड, नियर लेक मार्केट कोलकाता-700 029,
फोन : 033-24198048

चेन्नई : मलयाला मनोरमा, जन प्रिया क्रेस्ट (तीसरी मंजिल),
नं. 113, पैंथन रोड, एगमोर, चेन्नई-600008
फोन : 044-66918530/31/32

पटना : टिंकू कुमार, मलयाला मनोरमा,
608, जगत ट्रेड सेंटर, फ्रेजर रोड, पटना फोन : 0612-2233809

भोपाल : मलयाला मनोरमा, जेटली हाउस, ई-5/123,
अरेरा कॉलोनी, भोपाल-462016, फोन : 0755-2988036

लखनऊ : मलयाला मनोरमा, बी-1657, इंदिरानगर,
लखनऊ-226016, फोन : 0522-2341576

चंडीगढ़ : शक्ति प्रकाश, हाउस नं. 2252, ग्राउंड फ्लोर एनेक्सी, सेक्टर-21 सी,
चंडीगढ़-160022, फोन : 0172-2724699

हैदराबाद : मलयाला मनोरमा, 6-2-348/10/1, फ्लैट नं. 101 व 102,
मुगल मेंसन, खैरताबाद, हैदराबाद-500004, तेलंगाना
फोन : 040-23314168, 23324692

बंगलौर : मलयाला मनोरमा, नंबर 132, कांथा कोर्ट, तीसरी मंजिल,
लालबाग रोड, बंगलौर-560027, फोन : 080-2247735, 36

जयपुर : विनोद कुमार रावत, मलयाला मनोरमा, 3 उषा प्लाजा बिल्डिंग,
रॉयल बिजनेस सेंटर, जयपुर टावर के पास, ऑल इंडिया रेडियो के सामने,
जयपुर, फोन : 0141-2368360

सब्सक्रिप्शन टोल फ्री नंबर : 1800 425 5002
(सोमवार से शुक्रवार सुबह 9.30 से शाम 5.30 तक)
ईमेल : subscription@mmp.in

वी. सजीव जॉर्ज द्वारा एम. एम. पब्लिकेशंस लिमिटेड के लिए मुद्रित व प्रकाशित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 व मलयाला मनोरमा प्रेस, कोट्टयम-686039 में मुद्रित। एम. एम. पब्लिकेशंस लि., पो. बॉ. नं. 226, कोट्टयम-686001 से प्रकाशित।

*पी.आर.बी. अधिनियम के तहत रचनाओं के चयन के उत्तरदायी

follow us on : www.facebook.com/Vanita Hindi Magazine

अपनों के लिए बुनें प्यार

टाइगर

पूरा उत्तरी भारत अब शीत की चपेट में है। साल का आखिरी महीना है, क्रिसमस और सरदियों की छुट्टियां भी हैं, तो इन लमहों में अपनों के लिए थोड़ा प्यार बुन लें और रिश्तों में स्नेह की गर्माहट भर दें। ठीक समझे आप... हम बात कर रहे हैं *वनिता* के निटिंग स्पेशल अंक की। इसमें बुनाई के 30 नायाब पैटर्न हैं, साथ में है 17 किड्स निटिंग पैटर्नवाली एक बुकलेट बिलकुल मुफ्त।

क्रिसमस पर टेस्टी कप केक्स हैं, तो कश्मीर के लजीज व्यंजन भी मुंह में पानी ले आएंगे। परिवार और दोस्तों के साथ एट होम पार्टी करने जा रहे हैं, तो जरूर जानें कुछ उपयोगी बातें। सरदियों में गर्मागर्म सूप का जायका भी जरूर लें। इसके अलावा गरम मसालों से जुड़ी कुछ उपयोगी बातें भी आपके काम की साबित होंगी।

बच्चे हैं, तो शरारतें करेंगे ही, परेशान होने के बजाय उन्हें कैसे समझाएं, इस पर पढ़ें लेख *उफ ये बच्चों की शरारतें*। वैसे युवावस्था तक आते-आते बच्चे बहुत जिम्मेदार हो जाते हैं। खासतौर पर कोरोना काल ने उन्हें परिवार का महत्व समझाया है। लेख *लुभाने लगा है परिवार* युवाओं के इसी नए पहलू से रूबरू कराएगा।

सर्द मौसम में सिल्क फैशन की बात ना हो, यह कैसे हो सकता है। जानें सिल्क साड़ी से जुड़ी कुछ दिलचस्प जानकारियां और केअर टिप्स। गहनों की देखरेख से जुड़े टिप्स भी आपके लिए कारगर साबित होंगे।

हर साल नए कैलेंडर आते हैं, नयी-खूबसूरत मॉडल्स लॉन्च होती हैं। लेकिन ग्लैमर इंडस्ट्री की चकाचौंध के पीछे कितनी मेहनत, संघर्ष और विफलताएं हैं, यह आमतौर पर लोग नहीं जान पाते। लेख *बिहाइंड द कैमरा कैलेंडर गर्ल्स* तसवीर के दूसरे रुख को देखने में सहायक होगा।

संवेदनशील होना इंसान की मूल प्रवृत्ति है। यही भाव एक इंसान को दूसरे से जोड़ता है। इस भाव को खोने ना दें, इस पर पढ़ें लेख *दयालु स्वभाव खुशियों की चाबी*।

यह साल बीतने को है। आनेवाले साल में *वनिता* के एक नए रूप से होगा आपका साक्षात्कार। तब तक अपने खतों के जरिए हमें अपने मूल्यवान सुझाव जरूर भेजिए...।

संपादक

वनिता अब ऑनलाइन उपलब्ध है।
लॉग इन करें : www.vanitaonline.com

बिहाइंड द कैमरा
कैलेंडर गर्ल्स
उफ! ये बच्चों की शरारतें
कश्मीरी दस्तरख्वान

only books magazine

ROSA®
HERBALCARE
A Premium Quality Product by RSN GROUP
Moisturise, Rejuvenate, your Skin Naturally !!
Cold Cream
with Aloe Vera & Vitamin E
Massage Cream
with Aloe Vera, Almond Oil-Vit. E
Fruit Cream
Nourishing Cream
All Purpose Cream
with Aloe Vera, Cucumber & Vitamin E
Total Winter Care

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on: flipkart.com amazon.in SHOPCLUES.com Paytm

आपके खत

वनिता
फेस्टिवल स्पेशल
101 ऑनलाइन शॉपिंग ट्रेंड्स
25 ब्यूटी हैक्स
दुर्गा पूजा पर विशेष
करवाचौथ लुक्स
हेल्दी स्नैक्स
शैली ज्योति की अजरख कला

वनिता पत्रिका पाने के लिए संपर्क करें

दिल्ली	: 011-23739740
मुंबई	: 022-24900844, 62965900
कोलकाता	: 033-24198048
चेन्नई	: 044-66918530/31/32
पटना	: 0612-2233809
भोपाल	: 0755-2988036
लखनऊ	: 0522-2341576
चंडीगढ़	: 0172-2724699
हैदराबाद	: 040-23314168, 23324692
बंगलुरु	: 080-2247735, 36
जयपुर	: 0141-2368360

सही समय पर आया यह अंक

वनिता के *अक्तूबर 2021* के *फेस्टिवल स्पेशल* अंक की सबसे खास बात इसकी टाइमिंग थी। यह अंक ऐसे समय में हाथ लगा, जब इसकी सबसे ज्यादा जरूरत थी। सफाई, रंगों का जादू, करवाचौथ लुक्स, व्रत के व्यंजन, 25 ब्यूटी हैक्स, ये सभी लेख बहुत उपयोगी, सामयिक तथा प्रयोग में लानेवाले साबित हुए। मूर्तिकारों के बारे में पढ़ कर उनकी समस्याओं व नए ट्रेंड्स के बारे में ज्ञान अर्जित हुए। टोक्यो पैरालंपिक्स पर लेख बहुत रोचक था। ऑनलाइन शॉपिंग पर लेख ने उसके बढ़ते चलन व सावधानियों के बारे में बताया। तैयारी यूपीएससी की लेख ने लाखों छात्र-छात्राओं को बड़े ही सरल तरीके से जानकारी उपलब्ध करवायी। *वनिता कम्युनिटी* के तहत बंगाली परिवारों द्वारा दुर्गा पूजा को विधिवत तरीके से मनाने के बारे में पढ़ कर अच्छा लगा। **नीरू कक्कड़, *दिल्ली***

only books magazine

खास था फेस्टिवल स्पेशल

वनिता का फेस्टिवल स्पेशल अंक गागर में सागर समेटे था, जिसके जादुई स्पर्श से दीपोत्सव के प्रति मन में नयी उमंग और उत्साह का संचार हुआ। *101 ऑनलाइन शॉपिंग ट्रेंड्स* पढ़ कर पता चला कि सीमित बजट का ध्यान रखते हुए लेटेस्ट ट्रेंड्स के अनुरूप शॉपिंग करना कितना सहज और सरल हो सकता है। फीचर *पाठकों की रसोई से—नवरात्र के हेल्दी स्नैक्स* ने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए त्योहार पर नए व्यंजनों का लुत्फ उठाने की बेहतरीन रेसिपीज सुझायी, तो करवाचौथ लुक्स से ट्रेंडी और फैशनेबल दिखने के टिप्स मिले। कोरोना काल में मूर्तिकारों की समस्याओं से परिचित कराने और टोक्यो पैरालंपिक्स में हमारे पदक विजेताओं के बारे में जानकारी दे कर पाठकों को गौरव की अनुभूति करने का *वनिता* का प्रयास सार्थक और सराहनीय रहा। उत्कृष्ट अंक के प्रकाशन पर टीम वनिता को हार्दिक बधाई। **विन्नी मनवानी, *जयपुर***

फेस्टिवल का किया वेलकम

वनिता का अक्तूबर अंक फेस्टिवल के स्वागत की सभी जरूरतों के विस्तृत वर्णन के साथ एक खूबसूरत माला के रूप में पेश हुआ। अक्तूबर अंक में पैरालंपिक खेलों व पदक विजेताओं की तसवीर बहुत ही प्रेरणादायक लगी। सितंबर अंक में जैसे आपने रानी रामपाल को कवर पर स्थान दिया, वैसे ही अक्तूबर अंक में अगर स्वर्ण पदक विजेता महिला खिलाड़ियों से मुखपृष्ठ सजा होता, तो *वनिता* की खूबसूरती और बढ़ जाती। *वनिता* जीवन से जुड़े सभी क्षेत्रों को एकजुट करके हम तक पहुंचाती है। **मनिकना मुखर्जी, *झांसी***

जादू बिखेर गया यह अंक

वनिता का *अक्तूबर, 2021 फेस्टिवल स्पेशल* अंक मानो जादू बिखेर गया। मैं *वनिता* पत्रिका की नियमित पाठिका हूं। करवाचौथ लुक्स ने मेरी पर्सनेलिटी में चार चांद लगा दिए। नवरात्र व्यंजनों ने दिल खुश कर दिया। हर तरह की जानकारी हमें हर अंक में मिलती है। *वनिता गृहसज्जा* के लेख *मॉडर्न किचन एक्सेसरीज* से मैंने अपनी किचन को नया लुक दिया। हास्य-व्यंग्य *कभी आइए हमारी दुकान पर* भा गया। सच कहूं, तो *वनिता* पत्रिका वाकई मेरी हमदम मेरी दोस्त है।

◆ **नीरू अग्रवाल, *नोएडा***

बसपन का प्यार

बसपन का प्यार पिछले दिनों हरेक की जबां पर चढ़ गया था, लेकिन क्या आप अपने बसपन के प्यार को भुला पाए हैं। बचपन में हम किसी को दिल की गहराइयों से चाहने लगते हैं। आपका पहला क्रश कोई अपोजिट सेक्स ही नहीं, कोई पालतू पशु, कोई चीज, कोई जगह भी हो सकती है। तो हमें लिख भेजिए अपने बसपन के प्यार के बारे में 250-300 शब्दों में कि क्यों आप आज तक उसे भुला नहीं पाए हैं। हम चुनिंदा संस्मरणों को *वनिता* में प्रकाशित करेंगे। हमें आपकी एंट्रीज 31 दिसंबर तक मिल जानी चाहिए। अपनी एंट्रीज हमारे संपादकीय पते पर अपने नाम व पूरे पते के साथ भेजें। आप हमें 8448103277 पर वॉट्सएप भी कर सकते हैं।

जीतिए
आकर्षक ब्यूटी प्रोडक्ट्स

टाइगर

आपके भेजे पत्रों में से सर्वश्रेष्ठ पत्र को ब्यूटी एक्सपर्ट डॉ. भारती तनेजा की ओर से मिलेगा आकर्षक गिफ्ट। पढ़ें और आज ही अपनी राय अपने पूरे पते व मोबाइल नंबर के साथ लिख भेजें।

भानुमति का पिटारा, वनिता एक खजाना

वनिता का अक्तूबर, 2021 अंक बेजोड़ और नायाब जानकारियों से भरपूर संग्रहणीय अंक है। *लो बजट ब्यूटी सॉल्यूशन* हम जैसे मध्यमवर्गीय परिवारों के लिए बहुत खूबसूरत जानकारी है। यूपीएससी एग्जाम अपने आपमें एक बहुत बड़ी चुनौती है, लेकिन इसकी तैयारी के लिए दिए गए टिप्स बहुत मददगार साबित हुए। इंडो वेस्टर्न फैशन थोड़ा अलग लगा, जैसे टक्सीडो को धोती पैंट्स और कमरबंद के साथ पहनना और कॉलर कफ लगाने का आइडिया अच्छा लगा। *25 ब्यूटी हैक्स* अपने आपमें बेमिसाल हैं। *शैली ज्योति की अजरख कला* लेख अपनी लुप्तप्राय संस्कृति व कला को खोने से बचाने का एक अच्छा प्रयास है।

महेश्वरी उमा गट्टानी, *असम*

*हमारा पता—**आपके खत,** वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

MAGZTER

Niine®

SANITARY NAPKINS

₹75
Niine
Dry Comfort
ULTRA THIN XL+
FOR HEAVY FLOW
₹42
Niine
Dry Comfort
₹75
Niine
Naturally SOFT
ULTRA THIN XL+
FOR HEAVY FLOW
₹45
Niine
Naturally SOFT
₹35
Niine
Dry Comfort
6 PADS
Rash Control
EXTRA LONG 275mm
₹28
Niine
Naturally SOFT
REGULAR
SOFT AND COTTONY
6 Pads 230mm

Sanitary Napkins

Diaper Pants

80
Niine
COTTONY SOFT
Baby Wipes
₹509 LAUNCH OFFER
MRP ₹399 ONLY
Niine
Diaper Pants
S 46
OVERNIGHT PROTECTION
S 1
MRP ₹ 10
Niine
Diaper Pants

Baby Care

AVAILABLE ON
amazon | Flipkart
firstcry.com

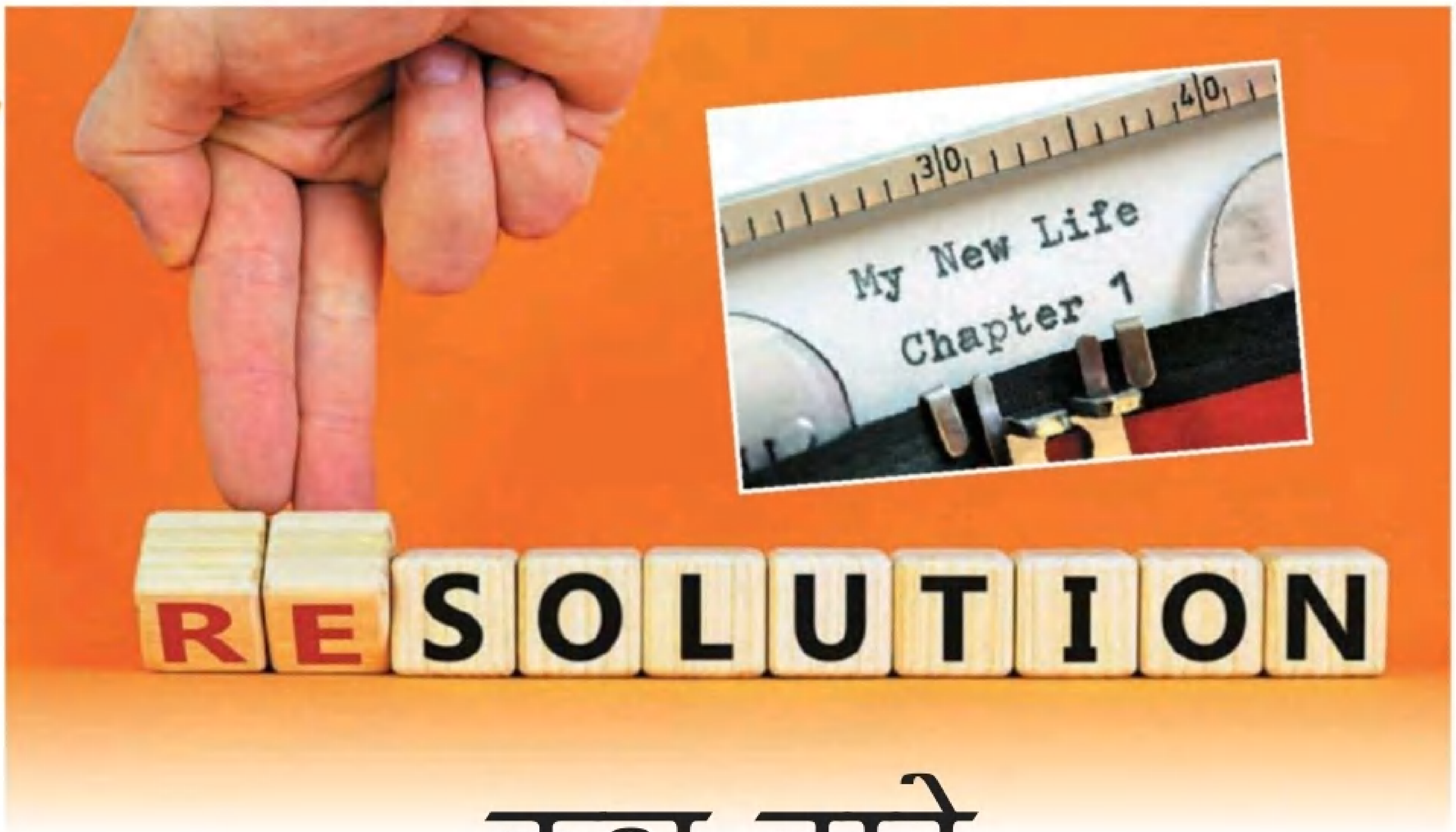
FOR SALES QUERIES
☎ 18001209999
✉ sales@niine.com

FOR JOB OPENINGS
✉ hrgkp@niine.com

www.niine.com
Follow us @niineindia

MAGZTER

धूप, हवा और बातें



कुछ वादे खुद से करने हैं...

only books magazine

साल के इस आखिरी महीने जब हम वर्षभर का बहीखाता ले कर बैठते हैं, तो बहुत कुछ याद आने लगता है। वे संकल्प भी, जिन्हें बहुत जोश से लिया था, मगर पूरा ना कर पाए। हर नया वक्त नयी संभावनाएं ले कर आता है। शुरुआत तो कभी भी-कहीं से भी की जा सकती है। क्यों ना इस बार खुद से कुछ जरूरी वादे करके देखें। ये प्रैक्टिकल हैं और इन्हें पूरा करना बहुत मुश्किल भी नहीं है।

वर्ष 2021 को अलविदा कहने का समय आ गया है। नए साल की दस्तक सुनायी देने लगी है। हर साल बीतते-बीतते बहुत सी बातें सिखा जाता है, हम थोड़ा नॉस्टैल्जिक होते हैं, कुछ अच्छी स्मृतियां चेहरे पर मुस्कान लाती हैं, तो कड़वी यादें आंख भी नम कर जाती हैं। फिर भी इंसानी फितरत है कि अच्छा-बुरा सब भूल कर हम एक उम्मीदभरे कल की बाट जोहने लगते हैं।

इस बार अच्छे की उम्मीद कुछ ज्यादा बड़ी है। वजह यह है कि बीते लगभग 2 वर्षों ने हमें जितने सबक सिखाए, उतने किसी स्कूल-कॉलेज या टीचर ने नहीं सिखाए। बहरहाल, महामारी का कहर फिलहाल थम चुका है, हम न्यू नॉर्मल लाइफ में आहिस्ता-आहिस्ता पैर जमाने लगे हैं। हर बार नए साल पर हम ढेर सारे संकल्प लेते हैं। ये संकल्प ज्यादातर सेहत, खानपान, वजन, कैरिअर या रिश्तों से जुड़े होते हैं। कुछ को हम पूरा कर पाते हैं, कुछ फिर से नए साल के लिए बचा कर रख लिए जाते हैं।

अध्ययन बताते हैं कि 80 फीसदी से भी ज्यादा ऐसे संकल्प हकीकत में तब्दील नहीं हो पाते। इसके दो मतलब हो सकते हैं। एक तो यह कि संकल्प लेने में हमने हड़बड़ी की या गलत संकल्प ले लिए। यह भी हो सकता है कि मन में वह जज्बा ही ना हो, जो किसी संकल्प को पूरा करने के लिए होना चाहिए। कोई भी लक्ष्य तभी पूरा हो सकता है, जब उसके लिए हम पूरी लगन के साथ मानसिक तैयारी रखें। पर उससे भी पहले यह स्पष्ट होना चाहिए कि आखिर हम संकल्प ले क्यों रहे हैं। क्या हम इससे एक रस्म अदायगी भर करना चाहते हैं या फिर वाकई इस दिशा में हम गंभीर हैं।

कुछ संकल्प हम खुद के लिए लेते हैं, कुछ परिवार की खातिर मगर इन 2 वर्षों ने हमें जो सबक सिखाए हैं, उन्हें देखते हुए अब ये जरूरी है कि अपनी लिस्ट में हम कुछ नए संकल्प भी जोड़ें। ये लक्ष्य बहुत बड़े नहीं हैं, ये व्यावहारिक हैं और इनका जिंदगी को मुकम्मल बनाने में बड़ा योगदान हो सकता है। बस यों समझिए कि कुछ वादे हैं, जो इस बार खुद से करने हैं—

खर्च करें मगर बचत के बारे में सोचें

माना कि प्लास्टिक मनी या कैशलेस जमाने में गुल्लक की बात करना बेमानी है, मगर हम उस पीढ़ी को भी जानते हैं, जिसने हमेशा खर्चे कम करके गाढ़े वक्त के लिए कुछ बचाए रखा। स्त्रियों को बचत का यह हुनर जन्मजात मिला है। कोरोना दौर में बचत की आदत ने कितने लोगों की मुश्किलें हल कीं। भले ही हमारे पास इसका सटीक आंकड़ा उपलब्ध ना हो, मगर लोगों ने महसूस किया कि ऐसे दौर में जब बहुत से लोगों ने रोजगार खोए, बीमारी का सामना किया, उनकी छोटी-छोटी बचत ही काम आयी। इसी के बल

पर वे सर्वाइव कर सके। हर सुविधा और सामान घर में हो, जरूरी नहीं, लेकिन मुश्किल दौर के लिए थोड़ा इमरजेंसी फंड हो, यह बहुत जरूरी है। इससे आप ना सिर्फ अपनी मदद कर पाएंगे, बल्कि जरूरत पड़ने पर अपनों की ओर भी मदद का हाथ बढ़ा पाएंगे।

सेहत के आगे कुछ नहीं

इसमें कोई संशय नहीं कि सेहत से बढ़ कर और कुछ नहीं है। हम क्या और कितना खा रहे हैं, कितना वर्कआउट कर रहे हैं, स्ट्रेस से उबरने की हमारी रणनीति क्या है, मानसिक-भावनात्मक स्वास्थ्य को हम कैसे ठीक रख सकते हैं, अपने महंगे मेडिकल बिल्स पर कितना लगाम लगा सकते हैं, इस दौर में यह सोचना भी जरूरी हो गया है। अस्पतालों के चक्कर काटने से बेहतर है कि अपनी सेहत को हर हाल में अच्छा रखने का प्रयास करें। कोई समस्या बढ़े, उससे पहले ही प्रोफेशनल सलाह लें और जांच कराएं। अच्छा खाएं, अच्छा सोचें, भरपूर नींद लें और किसी भी दबाव को खुद पर हावी ना होने दें। हाइजीन का ध्यान रखें, आसपास के परिवेश को साफ-स्वच्छ रखने के बारे में सोचें, ताकि बीमारियां ना फैलें। स्वास्थ्य बीमा की अहमियत समझें। अभी तक आपने अपना और घरवालों का बीमा नहीं कराया है, तो अब कोताही ना बरतें, इसे प्राथमिकता में रखें।

कुछ शौक जीवन में हैं जरूरी

दो साल घर में रहने और वर्क फ्रॉम होम के दौरान बहुत से लोगों के शौक पुनर्जीवित हुए। कई महिलाओं ने बुनाई-कढ़ाई-सिलाई-कुकिंग-डांसिंग-पेंटिंग-सिंगिंग-राइटिंग-रीडिंग-गार्डनिंग जैसे पुराने शौक को फिर से जगाया। इसका एक मकसद लगातार घर में रहने से पैदा हुई नीरसता से उबरना था, तो नकारात्मक खबरों के बीच खुद को शांत-संतुलित रखना भी था। न्यू नॉर्मल में लौटने के बावजूद अपनी अच्छी आदतों को बनाए रखें। शोध बताते हैं कि क्रिएटिव लोग बुरी स्थितियों का सामना धैर्य से करते हैं। सृजन व्यक्ति को सकारात्मक बनाए रखता है। तो इस साल अपने या किसी करीबी के शौक और हुनर को निखारने का संकल्प जरूर लें।

प्लान बी की तैयारी

हमने बुजुर्गों को कहते सुना कि फोकस्ड हो कर ही लक्ष्य हासिल किए जा सकते हैं या कुछ पाना है, तो पूरी तरह उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। पढ़ाई या कैरिअर के संदर्भ में कुछ साल पहले तक यह बात महत्वपूर्ण लगती थी, लेकिन समय के साथ कुछ रूढ़ विचारों से मुक्त होने की भी जरूरत है। उम्मीद अच्छे की हो, पर बुरे के लिए भी मानसिक तैयारी हो, तो इसमें क्या हर्ज है। ऐसे दौर में जब कई दोस्तों-परिचितों को रोजगार गंवाते देखा, कुछ लोग प्लान बी के जरिए ही अपने जीवन को ढर्रे पर लौटा पाए। किसी भी फील्ड में हों, खुद को बेहतर बनाने की कोशिश करें। नयी स्किल सीखें, ट्रेनिंग लें, एक्शन प्लान बनाएं। कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता, उसे करने का ढंग काम को खास बना देता है। इसी से व्यक्ति की क्षमता व प्रतिभा भी नजर आती है।

समस्याएं बड़ी जरूर दिखती हैं, लेकिन उनके समाधान बहुत छोटे-छोटे और आसान होते हैं। संकल्पों का मतलब है कि हमने उन समाधानों की ओर जानेवाली राह ढूंढ़ निकाली है।

परिवार-कम्युनिटी का साथ

गुजरे डेढ़ वर्ष ने सिखाया है कि बुरे दौर में परिवार और कम्युनिटी का आपसी संबंध किस तरह परेशानियों से उबार सकता है। इस दौर में लोगों का एक अलग संवेदनशील चेहरा नजर आया। वे अपनों ही नहीं, गैरों की मदद के लिए भी आगे आए। इंसानियत की ओर बढ़नेवाले ऐसे हर कदम का स्वागत होना चाहिए। परिवार के साथ समाज के बारे में सोचना भी जरूरी है। यह कोई मुश्किल संकल्प नहीं। इसका मतलब यह भी नहीं कि कोई बहुत बड़ा लक्ष्य सामने रख लें। अपने आसपास लोगों-परिवेश से जुड़ना, उनके सुख-दुख में थोड़ा सा काम आना भी बहुत कारगर हो सकता है। इस साल फैमिली और सोशल बॉण्डिंग को मजबूत करने का एक वादा खुद से जरूर करें। इससे मन को खुशी मिलेगी और यह भरोसा भी जगेगा कि आप अकेले नहीं हैं।

जमीं से आसमां दिखे साफ

पहले लॉकडाउन के दौरान दिल्ली या अन्य महानगरों में जितना नीला आसमान लोगों ने देखा, हाल के कई वर्षों में नहीं देखा था। पक्षियों की चहचहाहट बरसों बाद लोगों ने अपने आसपास सुनी। महामारी ने सिखाया है कि अपने परिवेश, पृथ्वी और पर्यावरण की केअर करें। जिस तरह खुद को शेप में रखने का संकल्प लेते हैं, उसी तरह पृथ्वी को भी शेप में रखने के बारे में सोचें। इस बारे में बहुत कुछ प्रशासन या तंत्र को करना होगा, लेकिन निजी तौर पर हम कुछ प्रयास तो कर ही सकते हैं। ये संकल्प भी नहीं, कुछ अभ्यास हैं, जिनके लिए नए साल का इंतजार ना करें, आज से ही शुरू करें। धुएं-गर्द से बचने के लिए पैदल ज्यादा चलें या पब्लिक ट्रांसपोर्ट इस्तेमाल करें। कहीं भी सार्वजनिक जगहों पर कूड़ा फेंकने या जलाने से बचें। घर में गीला-सूखा कूड़ा अलग करें। पर्यावरण संबंधी पुस्तकें खरीदें और कूड़े के निस्तारण से जुड़े कुछ तरीके जरूर सीखें। रीड्यूस, रीयूज और रीसाइकिलिंग के बारे में सोचें। अपने घर को संग्रहालय बनाने से बचें। जरूरतें कम करें, चीजों को दोबारा इस्तेमाल करें या किसी जरूरतमंद को दें, चीजों की रीसाइकिलिंग करें। घर या आसपास प्लास्टिक को सख्ती से ना कहें। साफ हवा में सांस लेना हर इंसान का हक है। अगर हम चाहते हैं कि आनेवाली नस्लें स्वस्थ हों—उन्हें चमकता नीला आसमां, साफ जमीन और सांस लेने लायक हवा मिले, तो आज से ही अपने संकल्पों पर अमल शुरू कर दें।

दार्शनिक प्लेटो ने कहा है—आरंभ किसी भी कार्य का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। पहला कदम बढ़ाना मुश्किल प्रतीत होता है, लेकिन एक बार आगे बढ़ गए, तो राहें आसान नजर आने लगती हैं। तो चलिए साल के इस आखिरी महीने में अपनी हेल्थ-फिटनेस के साथ ही पारिवारिक-सामाजिक हेल्थ और फिटनेस को भी बनाए रखने का एक संकल्प लें। सहज-सरल, बेहतर और शांत जिंदगी के लिए ये वादे तो खुद से करने ही होंगे।

इंदिरा राठौर.

नहीं रहा इंटरेस्ट

कामेच्छा में कमी के ज्यादातर मामलों के पीछे आपसी संबंध में गड़बड़ी, आकर्षण में कमी, फाइनेंशियल और बच्चों की फिक्र जैसी बातें होती हैं।

हम पति-पत्नी संबंधों में नए प्रयोग करते रहते हैं। कुछ दिनों से हम फ्लेवर्ड कंडोम का इस्तेमाल ओरल सेक्स के दौरान करते हैं। मैं यह जानना चाहती हूं कि इससे कोई नुकसान तो नहीं होगा।

फ्लेवर्ड कंडोम का ओरल सेक्स के समय इस्तेमाल करने में कोई हर्ज नहीं, बल्कि कई बार इससे फायदा भी हो सकता है। यदि आप डाइरेक्ट ओरल सेक्स में संलग्न हों, तो हो सकता है आपका इंटरेस्ट कम हो जाए। लेकिन कंडोम का फ्लेवर पसंद का हो, तो आनंद में बढ़ोतरी होती है। कंडोम कई तरह के होते हैं। एक कंडोम में टिप पर लोकल एनेस्थेटिक लगा होता है, जिसमें 'ओवरटाइम' लिखा होता है। इससे इजेकुलेशन में देरी होती है। कंडोम जितना पतला होता है, उतना बेहतर होता है। करीब 0.003 मि.मी. पतला कंडोम अच्छा होता है।

पुरुषों में सेक्सुअल डिस्फंक्शन

इरेक्टाइल डिस्फंक्शन में इरेक्शन कई बार ठीक से नहीं होता और कभी होता भी है, तो प्रवेश से पहले शिथिल पड़ जाता है। प्रवेश के बाद कई बार समय से पहले स्खलन हो जाता है। इसे अर्ली इजेकुलेशन कहते हैं। कभी बहुत समय के बाद भी स्खलन नहीं होता, इसे डिलेड इजेकुलेशन कहते हैं। जब ऑर्गेज्म होने के बावजूद आनंद की अनुभूति ना हो, तो इसे इंपेयर्ड ऑर्गेज्म कहा जाता है। कई बार मन सेक्स संबंधों से हट जाता है, तो कभी कामेच्छा में बहुत अधिक इजाफा हो जाता है। इन सभी समस्याओं का उपचार है। किसी कुशल सेक्सोलॉजिस्ट से परामर्श करना चाहिए।

डॉ. प्रकाश कोठारी

सेक्सोलॉजिस्ट

देह सुख वैवाहिक जीवन का अभिन्न अंग है, पर कई बार इसमें चाहे-अनचाहे खलल पड़ जाता है। जानेमाने सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. प्रकाश कोठारी ऐसी ही परेशानियों को सुलझाने में आपकी मदद करेंगे। हमें इस पते पर लिख भेजें—

***काम की बातें**, वनिता,*
पहली मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

मेरे पति को सेक्स में जरा भी इंटरेस्ट नहीं रहा। उन्हें सिगरेट पीने की आदत है। आजकल मेरे पहल करने पर भी उत्तेजित नहीं होते। क्या वजह हो सकती है? मैं क्या करूं?

ज्यादातर मामलों में आपसी संबंध में गड़बड़ी, आकर्षण में कमी, खुद को टेंशन में रखना, फाइनेंशियल और बच्चों की फिक्र ऐसी बातें हैं, जिनसे एंग्जाइटी पैदा होती है, जो कभी-कभी सेक्सुअल डिजायर में कमी आने का कारण बनती हैं। कई बार कामेच्छा कम होने का कारण डिप्रेशन होता है। इसमें नींद देरी से आती है और सुबह आंख जल्दी खुल जाती है। अवसाद, कुछ ना कर पाने या खुद को बेकार समझने की भावना मन में घर कर जाती है। बाहर घूमने का मन नहीं होता, कोई भी काम में रुचि नहीं जगती, इसी तरह सेक्स का भी मन नहीं करता।

पति के सेक्स में इंटरेस्ट ना लेने की दूसरी वजह शारीरिक भी हो सकती है। अंडकोश में हारमोन बनते हैं, जो लिवर में जा कर बाद में काम करते हैं। उम्र बढ़ने पर या किसी और कारण से हारमोन में कमी आ जाए, तो कामेच्छा कम हो जाती है। लिवर में किसी किस्म की दिक्कत हो, तो इससे भी डिजायर कम हो सकती है। अगर ये कारण ना हों, तो एक छोटा सा वेकेशन ले कर दोनों कहीं घूमने ले जाएं। पहले से यह तय कर लें कि पेनिट्रेटिव सेक्स नहीं करना है, सिर्फ स्पर्श का आनंद लेना है, एक-दूसरे को उत्तेजित करना है। इससे पति के मन में परफॉर्मेंस को ले कर कोई डर हो, तो उनमें कॉन्फिडेंस आएगा। आप एक-दूसरे को अपनी पसंद-नापसंद बता सकते हैं।

मैं हर महीने प्यूबिक एरिया के बाल साफ कर लेती हूं। मुझे जानना है कि कहीं इससे कोई नुकसान तो नहीं होगा।

प्यूबिक एरिया के बालों को ट्रिम करने से कोई नुकसान नहीं होता। अगर आप ऐसा करती हैं, तो आपको फायदा ही होगा। दरअसल बाल होने से वहां पसीना जम जाता है, जो अकसर फंगल इन्फेक्शन का कारण बनता है। इससे वहां खुजली, खारिश और रिंगवर्म जैसी परेशानियां भी पैदा हो सकती हैं। ट्रिमिंग करके आप इन परेशानियों से बच सकती हैं। कुछ मजहबों में तो हर हफ्ते प्यूबिक हेअर को ट्रिम कराने की प्रथा है। वाकई यह एक अच्छी प्रथा है। ◆

BODYCARE
WOMEN'S INNERWEAR
LOVE YOUR BODY
PERFECT FIT | PERFECT COMFORT | PERFECTLY SOFT.

Manufactured & Marketed by : **BODYCARE CREATIONS LTD.**
D-30, Sector - 63, Noida - 201301, India | **Tel:** +91 120 4686400 | **Fax:** +91 120 4686401 **CUSTOMER CARE:** +91 120 4278669
customercare@bodycarecreations.com **SHOP ONLINE:** www.ebodycare.in | **For Trade Enquiries:** +91-9899241782 | hkjaiswal@bodycarecreations.com

बीवी है या टीचर

कई बार हमारा परफेक्शनिस्ट रवैया भी दांपत्य संबंधों को बिगाड़ने का काम करता है। पति पर हुक्म ना चलाएं, उनसे प्यार से काम कराएं।

हमारी शादी को 9 साल हो गए हैं। पिछले कुछ दिनों से मुझे खुद ही लगने लगा है कि मैं हर बात पर अपने पति पर हावी रहती हूं। एक बार पति भी मजाक में कह चुके हैं कि मैं उनकी वाइफ कम टीचर ज्यादा लगने लगी हूं। क्या मुझे अपनी इस आदत को सुधारने की जरूरत है?

जाह्नवी, *कोलकाता*

यह थोड़ा कोविड का असर है। लगभग 2 साल से फैमिली के लोग अधिकतर घरों में ही कैद हो कर रह गए हैं। माहौल में कोई बदलाव नहीं हो पा रहा है, तो स्वभाव में चिड़चिड़ापन आना स्वाभाविक है। चौबीसों घंटे हम एक-दूसरे के साथ हैं, तो पर्सनल स्पेस नहीं मिल पा रही है। हो सकता है आप इरिटेट हो गयी हों। इस दौर में आपके पति भी कुछ बातों को फील कर रहे होंगे और इसी वजह से उनके मन में भी चिड़चिड़ापन आ गया हो। उन्हें भी अपने लिए स्पेस नहीं मिलता होगा, यह भी संभव है कि आपकी बातें सुन-सुन कर वे बोर हो गए होंगे। आप दोनों एक-दूसरे के साथ थोड़ा घर से बाहर जा कर समय बिताएं। अपने पति को महसूस कराएं कि आप उन्हें प्यार करती हैं, क्योंकि अगर आप उनके पीछे पड़ी रहेंगी, तो वे आपसे इमोशनली दूर होते जाएंगे और अपने कदम पीछे खींच लेंगे। ऐसी हालत में कोई सामान्य सी बात भी बहस का कारण बन सकती है। कई बार हमारा परफेक्शनिस्ट रवैया भी दांपत्य संबंधों को बिगाड़ने का काम करता है। आप उन पर हुक्म ना चला कर उनसे प्यार से कोई काम कराएंगी, तो वे खुशी-खुशी कर देंगे। आप उन्हें फील कराएं कि वे आपके बेहद प्रिय हैं।

डॉ. शची माथुर बलहारा

सीनियर साइकोलॉजिस्ट

जिंदगी की रफ्तार को कभी-कभी हमारी मन की गांठें धीमी कर देती हैं ! इन गांठों को सुलझाइए साइकोलॉजिस्ट डॉ. शची माथुर बलहारा की मदद से। अपनी निजी समस्याएं हमें इस पते पर लिख भेजें—

***मन की उलझन**, वनिता,*
पहली मंजिल, उर्दू घर, 212,
दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

मेरे कॉलेज में एक लड़का है, जो ना तो कभी क्लास अटेंड करता है और ना ही उसका व्यवहार टीचर्स के प्रति अच्छा है। सीधे शब्दों में कहें, तो वह गुंडा किस्म का है। हैरानी की बात है कि मैं उसकी ओर आकर्षित हो रही हूं और मन ही मन उससे प्यार करने लगी हूं। मैं चाह कर भी उसकी ओर से अपना ध्यान नहीं हटा पा रही हूं। ऐसा क्यों हो रहा है कि जिससे सभी दूर रहना चाहते हैं, मैं उसके करीब जाना चाहती हूं?

शैव्या, *बंगलुरु*

सबसे पहली बात, ऐसा लगता है कि आपके मन में उत्पन्न हुई जबर्दस्त भावनात्मक उथलपुथल ने आपको भ्रमित कर दिया है। यह बेहद महत्वपूर्ण है कि आप प्रेम, आसक्ति और मात्र ऊपरी आकर्षण के बीच के अंतर को समझें। वह लड़का चाहे जैसा भी हो, आपको देखने की जरूरत है कि उसका व्यवहार दूसरी महिलाओं के प्रति कैसा रहता है। क्या वह महिलाओं की इज्जत करता है? या आप उसके अटेंशन पानेवाली हरकतों की वजह से उसकी ओर आकृष्ट हुई हैं? अगर आपको लगता है कि उस लड़के में कुछ तो अच्छा है, तो देखें कि क्या वह आपको सम्मान देता है, क्या आपके साथ अच्छा व्यवहार करता है? दूसरों की सोच पर ना जाएं। आप पहले जरा ठहर कर उसके व्यवहार को परखें। देखें कि क्या वह भी आपको अप्रोच करता है। जब एक बार आपको महसूस हो जाए कि उसका झुकाव भी आपकी ओर है, तभी उसके साथ रिश्ता बढ़ाने की सोचें। फिलहाल आप धैर्य से देखें कि उसका आपके प्रति व्यवहार कैसा है, फिर कोई निर्णय लें। ◆

वर्किंग कपल पर्सनल व प्रोफेशनल लाइफ में कैसे बैलेंस बनाएं

- कोशिश करें कि ऑफिस का काम घर पर ना लाएं और ना ही एक-दूसरे की प्रोफेशनल लाइफ में ज्यादा दखलअंदाजी करें।
- घरेलू कामों में भी दोनों अपनी जिम्मेदारी तय कर लें। एक रुटीन बना कर उसे फॉलो करें और अपने समय और काम के बीच संतुलन बनाने की कोशिश करें।
- देखें कि घर का कौन सा काम अधिक महत्वपूर्ण है और ऑफिस में कब समय देना जरूरी है।
- थोड़ा समय पार्टनर और दफ्तर से अलग खुद के लिए भी निकालें। इस समय में अपने आपको किसी पसंदीदा हॉबी से रिलैक्स करें। खानपान की हेल्दी आदतें अपनाएं, पर्सनल हाइजीन का खयाल रखें, एक्सरसाइज करें और रोज कोई एक एक्टिविटी पार्टनर के साथ करें।

MANTORA
GROUP

बूँद बूँद में शुद्धता और असली झाँस जो बढ़ाये हर खाने का स्वाद, सेहत के साथ

बावर्ची®

कच्ची घानी सरसों का तेल व सोया बड़ी

देश के चुनिंदा खेतों से चुनी गई सरसों व कोल्हू द्वारा तैयार बावर्ची कच्ची घानी सरसों का तेल इसकी शुद्धता व झाँस से बने हर खाना और भी ज़ायकेदार

New Pack
बावर्ची®
कच्ची घानी
सरसों का तेल
+F
Fortified
Bawarchi
बावर्ची
SOYA BARI
सोया बड़ी
EAT SOYA TO MAKE HEALTH
Nutri Soya
Nutri Soya

- **0%** CHOLESTEROL & TRANS FATS
- **Ω** RICH IN OMEGA
- **GOOD FOR HEART**

Taste Mei Badi Mast Hai..

बावर्ची सोया बड़ी

NATRAJ

For Trade Enquiry No.
8808712345, 9369177771

Mantora oil Products Pvt. Ltd Kanpur
visit us at: www.mantoragroup.org

Follow us at

MAGZTER

शहनाज हुसैन

Beauty Q&A

ब्यूटी से जुड़ी किसी परेशानी का हल पाने के लिए आप हमें खत लिख सकती हैं। हमारी ब्यूटी एक्सपर्ट शहनाज हुसैन आपकी समस्या सुलझाएंगी।

Q सरदियों में आंखों के नीचे की त्वचा कर काफी रूखी महसूस होती है। कृपया मुझे बताएं कि अंडर आई केअर के लिए क्या करूं?

A आंखों के नीचे अंडर आई जैल का इस्तेमाल करें। बादाम का तेल भी कारगर है। उंगली की मदद से धीरे-धीरे आंखों के नीचे लगाएं और कोमलता से त्वचा की मालिश करें। इसे 15 मिनट तक छोड़ दें और उसके बाद गीली रुई के फाहे से पोंछ लें। खीरे और आलू का रस बराबर भाग में मिलाएं। कुछ बूंदें शहद की भी मिलाएं। आंखों के नीचे 15 मिनट लगाएं और छोड़ दें।

Q मेरी त्वचा तैलीय और सांवली है। रंग साफ करने के लिए क्या उपाय करूं?

A क्लींजिंग मिल्क से चेहरा साफ करें। खीरे का रस और नीबू का रस दोनों को मिलाएं। चेहरे पर 15 मिनट तक लगा कर ठंडे पानी से धो लें। इससे त्वचा में मौजूद तैलीय ग्रंथियां कम सक्रिय होंगी। हफ्ते में एक बार फेशियल स्क्रब करें। इससे डेड स्किन निकलेगी।

> **मुलतानी मिट्टी, रोज वॉटर और एक छोटा चम्मच नीबू का रस मिला कर पेस्ट बनाएं। हफ्ते में दो दिन होंठों और आंखों के आसपास की जगह छोड़ते हुए तैयार पैक लगाएं। कुछ दिन में चेहरे का रंग साफ होगा।**

Q सरदियों में मेरी एड़ियां फट जाती हैं। क्या करूं कि एड़ियां सुंदर मुलायम रहे?

A नारियल का तेल या तिल का तेल नहाने से पहले लगाएं। नहाने के बाद गीली त्वचा पर क्रीम लगाएं। हफ्ते में एक बार ऐसा करें। रात को सोने से पहले पैरों को 15 मिनट तक गुनगुने पानी में डालें। पानी में नमक भी मिलाएं। प्यूमिक स्टोन से एड़ियों को स्क्रब करें। इससे डेड स्किन निकल जाएगी और एड़ियां मुलायम रहेंगी। मेटल स्क्रबर से एड़ियों को स्क्रब ना करें, इससे त्वचा और एड़ियों को नुकसान पहुंचने का खतरा बना रहेगा। एड़ियों पर क्रीम लगाएं और 20 मिनट के बाद क्रीम त्वचा पर जज्ब हो जाए, तो सॉक्स पहन कर सोएं।

Q मेरा स्कैल्प काफी ऑइली है, जिससे मेरे बाल जरूरत से ज्यादा गिर रहे हैं। कौन सा तेल और शैंपू का इस्तेमाल करूं।

A ऑइली हेअर और ऑइली स्कैल्प से बालों का गिरना तय है। नॉन ऑइली हर्बल हेअर टॉनिक स्कैल्प में रोज लगाएं। बालों में तेल ना लगाएं, तो बेहतर है। हफ्ते में 3 बार बाल धोएं। जरूरत से ज्यादा शैंपू का इस्तेमाल सही नहीं है। शैंपू के बाद एपल साइडर विनेगर की कुछ बूंदें एक मग पानी में डालें और इससे बाल धोएं। एग वाइट फेंट कर 15 मिनट तक बालों में लगाएं और इसे धो लें। हेअर ग्रोथ के लिए रोज एक छोटी कटोरी स्प्राउट खाएं। सुबह उठ कर गरम पानी में नीबू का रस और शहद की कुछ बूंदें मिला कर पिएं।

Q मेरे हाथ बहुत रूखे हैं। धूप में देर तक बैठने से भी त्वचा रूखी हो जाती है। क्या करूं?

A रात को सोने से पहले अपने हाथों को धो लें। फिर नीबू-ग्लिसरीन का होममेड लोशन लगाएं। हैंड क्रीम लगाएं और रातभर यों ही छोड़ दें। हफ्ते एक बार पानी मिले दूध में हाथ डुबो कर 15 मिनट तक रखें। निकाल कर पोंछ लें और बादाम या नारियल का तेल हाथों पर मलें। चीनी में नीबू का रस मिलाएं और दोनों हाथों पर मलें।

◆

*हमारा पता—**ब्यूटी टिप्स,** वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर, 212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नयी दिल्ली-110002*

ग्लोइंग स्किन के लिए
प्राकृतिक नुस्ख़ा

आयुर्वेदिक रूप मंत्रा फेस वॉश आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल, बाहरी संक्रमण, दाग-धब्बे कम करने, प्रदूषण, मुंहासे साफ कर आपकी त्वचा को स्वस्थ, कोमल बनाए, निखारने में सहायक है, जिससे आपको मिले ताजगी भरा अहसास।

New
Dr. Juneja's
Roop Mantra®
Ayurvedic Cream, Capsules & Face Wash

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND
No.1 BRAND
WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16

• 24x7 Helpline: 87259 66666 • www.roopmantra.com

Roop Mantra
CUCUMBER
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
ALOEVERA
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
NEEM
Ayurvedic Medicinal Facewash
Roop Mantra
MIX FRUIT
Ayurvedic Medicinal Facewash

शुद्ध आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से निर्मित

MAGZTE

बिहाइंड द कैमरा

कैलेंडर गर्ल्स

याना गुप्ता

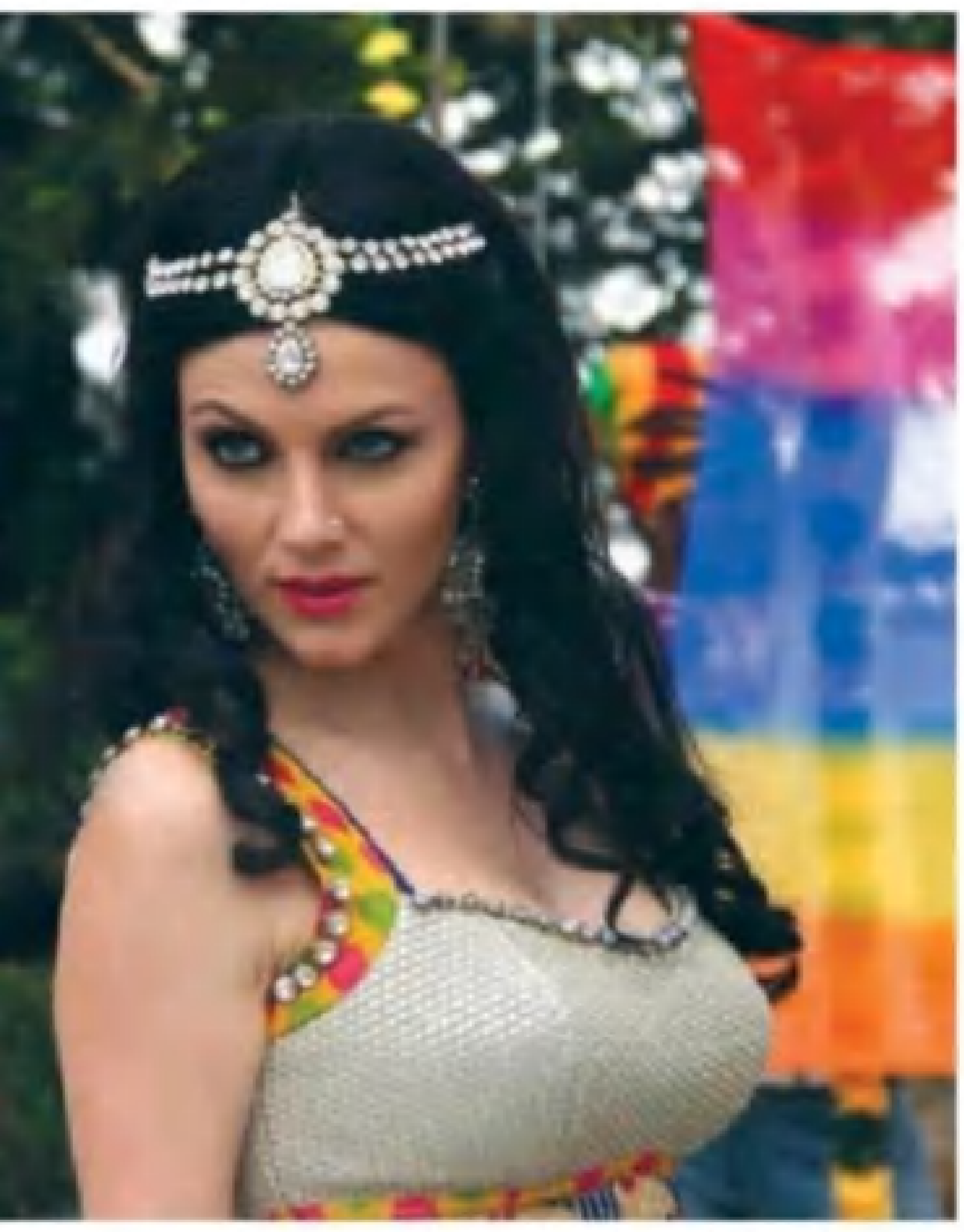
क्लाउडिया सिसला

ईशा गुप्ता

नोरा फतेही

लीजा हेडन

नया वर्ष आते ही तमाम बड़े ब्रांड्स के कैलेंडर्स लॉन्च होने लगते हैं। खूबसूरत लोकेशंस पर परफेक्ट बॉडी शेपवाली बिंदास लड़कियों के जबर्दस्त शूट्स को देख कर लोग अचंभित रह जाते हैं। लेकिन कैमरे के पीछे कैसा होता है इन मॉडल्स का जीवन, ऑडिशन से रिजेक्शन तक, शरीर के एक-एक इंच को पैमाने पर नापने से ले कर शूट्स के लंबे घंटों तक क्या-कुछ झेलना होता है इन्हें, यह अकसर खूबसूरत लोकेशंस पर स्विम सूट्स में मुस्कराती तसवीरों से नहीं पता चल पाता। तसवीर के पीछे के इसी सच को जानने का प्रयास *इंदिरा राठौर* के साथ।



पूनम पांडे

वर्ष 2015 में मधुर भंडारकर ने एक फिल्म बनायी थी, *कैलेंडर गर्ल्स*। एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा था कि 99 फीसदी कैलेंडर गर्ल्स असफल रह जाती हैं। कम ही मॉडल्स को उनकी मेहनत का सही नतीजा मिल पाता है। हर साल कैलेंडर्स पर नए चेहरे आते हैं, तो पुरानों को भुला दिया जाता है। हालांकि यह भी सच है कि आज कई कैलेंडर गर्ल्स मॉडलिंग की दुनिया का जाना-पहचाना चेहरा हैं, कइयों ने फिल्मों में सराहनीय सफलता हासिल की है। हालांकि ग्लैमर की दुनिया में सफलता का उनका शुरुआती पड़ाव कैलेंडर ही रहा।

चुनौतियों से भरी राहें

इस स्टोरी के लिए एक नामचीन मॉडल से बात करने की कोशिश की गयी, तो उनका कहना था कि वे गुजरे

हर इंडस्ट्री में होते हैं अच्छे-बुरे लोग

अश्विनी अहीर, *इंटरनेशनल मॉडल-एक्टर, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर*

हम दो बहनें और एक भाई हैं। मेरी बहन पल्लवी सैन्य सेवा की तैयारी कर रही है और छोटा भाई प्रसाद इंजीनियरिंग सेकेंड इयर में है। मम्मी हाउसमेकर हैं और हम फार्मिंग करते हैं। मैं इंटरनेशनल मॉडल हूं और मैंने कई ब्रांड्स के साथ काम किया है। मैंने 2018 में एशियन इंटरनेशनल सिंगल मीडिया फेस्टिवल में भारत का प्रतिनिधित्व किया। मैं खुद भी इंजीनियर हूं।

यात्रा ऐसे हुई शुरू

मुझे बचपन से अपनी फोटो खिंचवाना और एक्टिंग करना बहुत पसंद था। कॉलेज के दौरान मैंने अपनी मेकअप आर्टिस्ट फ्रेंड के एक कंपीटिशन में हिस्सा लिया। पहली बार जब एक वॉच ब्रांड के लिए रैंप वॉक किया, तो मेरा कॉन्फिडेंस देख कर लोग चकित थे। वे यकीन नहीं कर रहे थे कि मैं पहली बार मॉडलिंग कर रही हूं। यहीं से मेरी मॉडलिंग यात्रा शुरू हो गयी। अब तो मेरी डेब्यू मूवी *इज इट प्यार* ओटीटी प्लेटफॉर्म पर रिलीज होनेवाली है।

टफ है लाइफ अपनी

मॉडलिंग एक टफ जॉब है। अपने खानपान और फिटनेस का बहुत ध्यान रखना पड़ता है। अपना पसंदीदा खाना तक छोड़ना पड़ता है। हमारे शरीर में जरा भी चेंज आ जाए, तो लोग नोटिस करते हैं। मैं अपनी फिटनेस का पूरा ध्यान रखती हूं। हालांकि यात्राओं के दौरान रुटीन को फॉलो करना बहुत मुश्किल होता है, लेकिन मैं अपनी डाइट और एक्सरसाइज के साथ कभी समझौता नहीं करती। मैं नियमित रूप से ऑरेंज जूस, ग्रीन टी और कोकोनट वॉटर जरूर लेती हूं। मुझे एक्ने की प्रॉब्लम्स थी, नीम वॉटर से मुझे बहुत मदद मिली। वर्कलोड और स्ट्रेस से पीसीओडी या हारमोनल प्रॉब्लम्स होती हैं, जिसमें नीम बहुत कारगर है। मैं नियमित हेअर स्पा लेती हूं। फिटनेस फ्रीक हूं, तो पसीना बहाना मुझे बहुत पसंद है। पसीना बहाने से फील गुड हारमोन्स रिलीज होते हैं, जिससे मन और चेहरा दोनों खिले रहते हैं।

पहला ब्रेक

पहला कॉन्ट्रैक्ट मिलना आसान नहीं होता। मैं इंडस्ट्री से बाहर की हूं, मुझे इस फील्ड के बारे में कुछ भी पता नहीं था। शुरू में यह पता करना भी बहुत मुश्किल होता था कि जो काम है, वह फेक तो नहीं है, बहुत सारा होमवर्क करना होता है। अब तो मेरे पास अपनी मैनेजर है, जो मेरे प्रोजेक्ट्स संभालती है, लेकिन पहले यह सब नहीं था। मेरा पहला पेमेंट 500 रुपए था, जिसकी मुझे बहुत खुशी हुई, क्योंकि यह सब मेरी अपनी मेहनत से मुझे मिला था। मुझ पर अपने परिवार और कैरिअर दोनों की जिम्मेदारी थी। मॉडलिंग बहुत डिमांडिंग फील्ड है, लेकिन इस फील्ड में हम हैं, तो इसकी चुनौतियों को भी स्वीकार करना होता है। चूंकि मानसिक तैयारी थी, तो पहले शूट के दौरान भी मैंने बहुत दबाव नहीं झेला। मेरी टीम बहुत अच्छी थी। फोटोग्राफर ने बहुत सपोर्ट किया, इससे मेरी मुश्किल आसान हो गयी।

वक्त की बात नहीं करना चाहतीं। दूसरी ओर एक सफल मॉडल और पूर्व कैलेंडर गर्ल रेवती (नाम बदलने की शर्त पर) बताती हैं, ''मॉडल्स की लाइफ आसान नहीं होती। एक खास उम्र में नाम-दाम सब मिलता है, लेकिन फिर वैसे ही असाइनमेंट्स मिलने लगते हैं या आइटम सॉन्ग के ऑफर आते हैं। कोई एक्टर नहीं चाहता कि एक इमेज में फंस कर रहे। मॉडल्स का प्रोफेशनल कैरिअर छोटा होता है। शरीर को सही शेप में रखना बड़ा चैलेंज है। सोशल मीडिया का दौर है। ऐसे में ट्रोल होना आम बात है। कैमरे के पीछे भी खासी उठापटक और असुरक्षा है। कई बार असाइनमेंट्स साइन होने के बावजूद बाहर कर दिया जाता है, तो कभी कास्टिंग कंपनियां फेक निकलती हैं। आंख-कान खुले नहीं रखे, तो गलत हाथों की कठपुतली बनते देर नहीं लगती।''

सुंदरता की कीमत

रेवती कहती हैं कि कैरिअर के शुरुआती दौर में उन्हें मुंबई में घर तक नहीं मिल पाता था। लोग मॉडल्स को सर्वसुलभ समझते हैं। वे सोचते हैं कि मॉडल है तो रात-बेरात लौटेगी, नशा करेगी या पुरुषों के साथ आती-जाती होगी। बीते साल कोरोना के कारण कई स्ट्रगलर लड़कियों के लिए घर का किराया भी देना मुश्किल हो गया था। जितनी सुंदर ग्लैमर की दुनिया दिखती है, हकीकत में उतनी सुंदर है नहीं।

जिनके हिस्से सफलता आयी

दूसरी ओर दीपिका पादुकोण, कैटरीना कैफ, याना गुप्ता, लीजा हेडन, ईशा गुप्ता, नरगिस फाखरी और सयामी खेर आज फिल्मों में नाम कमा रही हैं। दीपिका पादुकोण की सफलता की कहानी 2006 में किंगफिशर कैलेंडर गर्ल बनने से शुरू हुई। इसी तरह *रॉकस्टार* फेम नरगिस को भी बड़ा ब्रेक किंगफिशर कैलेंडर से मिला। बिकिनी गर्ल टीना देसाई को बॉलीवुड में ज्यादा सफलता नहीं मिली, पर हॉलीवुड के कई बड़े बैनर्स के साथ वे काम कर रही हैं। इंटरनेट की सेंसेशन पूनम पांडे अपने बोल्ड स्टेटमेंट्स से हमेशा चर्चा में बनी रहती हैं।

ग्लैमर की दुनिया में जहां कई लड़कियां संतुलित ढंग से आगे बढ़ते हुए सफलता के पायदान तय करती हैं, वहीं कुछ लड़कियां समझौते नहीं कर पातीं और पीछे लौट जाती हैं। कुछ ऐसी भी हैं, जो बहुत कुछ दांव पर लगा देती हैं। हर साल कैलेंडर्स पर नए चेहरे दिखते हैं, कुछ रातोंरात सेंसेशन बन जाते हैं, तो कुछ खो जाते हैं। यही इस प्रोफेशन की सचाई है। ◆

ग्लैमरस ड्रेस में घंटों काम करना आसान नहीं

अवनी मोदी, *अभिनेत्री-मॉडल*

मैं गुजरात के गांधी नगर में पैदा हुई और वहीं पली-बढ़ी। कॉलेज टाइम से ही थिएटर का शौक था और यही शौक मुंबई खींच लाया। यहां थिएटर करते हुए मॉडलिंग असाइनमेंट्स मिलने लगे। ऑडिशंस देती रहती थी। कुछ दक्षिण भारतीय फिल्में कीं। दो तमिल और दो तेलुगू फिल्में कीं। मधुर भंडारकर की फिल्म *कैलेंडर गर्ल* के लिए तीन राउंड ऑडिशंस हुए। आखिरकार मेरा सलेक्शन हुआ। इससे पहले 15 दिन की वर्कशॉप हुई। इस बीच मैंने कई पाकिस्तानी शो और फिल्में देखीं। उर्दू शब्दों का सही उच्चारण सीखा।

रोल के लिए इतना वजन घटाया कि फिर बढ़ाना पड़ा

मैंने थिएटर के दौरान कभी बिकिनी नहीं पहनी थी, मैं कंफर्टेबल भी नहीं थी, लेकिन फिर मैंने यह चुनौती ली और खुद को फिट रखने के लिए बहुत मेहनत की। नतीजा यह हुआ कि मैं जरूरत से ज्यादा दुबली हो गयी। मुझे दोबारा वजन बढ़ाना पड़ा। शूट्स के बीच में मुझे लगातार खाना पड़ता था। थिएटर से आने के कारण एक्टिंग मेरे लिए समस्या नहीं थी, बल्कि यह स्क्रीन पर ज्यादा आसान थी, क्योंकि यहां रीटेक हो सकता है, जो थिएटर में नहीं होता।

फिल्मी कैरिअर

बॉलीवुड डेब्यू *कैलेंडर गर्ल्स,* 2015

अन्य फिल्में *गुलाबी* (इंटरनेशनल शॉर्ट फिल्म), *स्ट्रॉबेरी* (तमिल फिल्म), *कैरी ऑन केसर* (गुजराती फिल्म)

प्रोजेक्ट्स *मोदी जी की बेटी* (सटायर कॉमेडी ड्रामा), सह-लेखिका,

बापू क्या छै -अपकमिंग गुजराती फिल्म (लीड एक्टर)

थका देते हैं लंबे शूट्स

हम जब कैलेंडर्स पर बिकिनी बॉडी देखते हैं, तो लगता है कि वाह, क्या सीन है, क्या कपड़े हैं, कितनी फिट मॉडल है। पर सच पूछा जाए, तो हम जिस तरह के ग्लैमरस और टाइट कपड़ों और हाई हील्स में 12-14 घंटे लगातार शूट करते हैं, वह आसान नहीं होता। इसमें बहुत धैर्य की जरूरत होती है। बिना शिकायत किए, बिना थके आपको हर मौसम, हर तरह के लोकेशन पर शूट करना होता है।

शूटिंग के रोमांचक अनुभव

फिल्म *कैलेंडर गर्ल* के लिए मॉरीशस में एक शूट हुआ था। क्रूज में याट के टॉप पर चढ़ कर शूट करना था, इसके लिए स्पेशल परमिशन ली गयी, क्योंकि इस पर चढ़ने की अनुमति नहीं होती है। मधुर भंडारकर जी ने पहले ही समझा दिया था कि यह मुश्किल शॉट होगा, तो ध्यान से करना होगा। इसे ड्रोन से शूट किया गया। बहुत डर लगा था उस समय, क्योंकि कभी स्टंट तो किया नहीं था। अगर जरा भी बैलेंस बिगड़ता, तो उस ऊंचाई से गिरती और मेरा बचना नामुमकिन होता। इन सारी स्थितियों को टेक्निकली समझना होता है। सच यह है कि स्क्रीन पर जो कुछ इतना चमकदार और सहज दिखता है, वास्तव में उतना ही टफ होता है। फिल्म उन सभी लड़कियों के लिए निश्चित रूप से एक मार्गदर्शक की तरह थी, जो ग्लैमर की दुनिया में आना चाहती हैं।

MAGZTE

www.goldiee.com

जहाँ जाए रिश्ते बनाए

Salman Khan
Brand Ambassador

Since 1980
Goldiee®

MASALE | HEENG

Goldiee
CHAT
Masala
Goldiee
KITCHEN KING
Masala
Goldiee
COMPOUNDED
HEENG
TADAKA
Goldiee
CHOLE
Masala
Goldiee
BIRYANI / PULAV
Masala

मसाले • हींग • अचार • चाय • पापड़ • गुलाब जामुन मिक्स • वन-वन नूडल्स • सेवइयाँ • शरबत • धूपबत्ती • अगरबत्ती

Follow us on social media pages

1800 123 201201

customercare@goldiee.com

We are Present at : BIG BAZAAR METRO VISHAL DMart Reliance BEST DEALS booker easyday

bigbasket amazon.in Flipkart SWIGGY DMart ready

रूखे और बेजान बालों के लिए हेअर पैक्स

तरह-तरह के हेअर स्टाइलिंग टूल्स, केमिकल ट्रीटमेंट व हेअर कलर आज भी डिमांड में हैं, पर इनसे बालों पर बहुत बुरा असर पड़ता है। अच्छा होगा कि हेअर ऑइल और स्पेशल हेअर पैक पर ध्यान दें।

1 स्पेशल शैंपू आप भी घर पर बना सकती हैं। 3-4 आंवला, रीठा और शिकाकाई बराबर मात्रा में ले कर उबालें और सुबह इसे हल्के हाथ से मलते हुए बालों को धोएं।

2 अगर अरंडी का तेल नारियल के तेल में मिला कर इस्तेमाल करना चाहती हैं, तो रीठा को रातभर पानी में भिगो कर रखें। सुबह इसे उबाल कर बालों पर लगाएं और मलते हुए धोएं।

3 गुड़हल के फूलों को सुखा कर पाउडर बनाएं और इसे नारियल तेल में मिला कर रखें। इससे भी बालों को काला, मजबूत और चमकदार बनाए रखने में मदद मिलती है।

4 मेथीदाना का पेस्ट बालों पर शैंपू की तरह काम करता है। इससे भी सिर का तेल निकल जाता है और स्कैल्प हेल्दी रहता है। रूसी को दूर करने का यह बहुत अच्छा उपाय है। यह पैक डैमेज हेअर के लिए फायदेमंद है। बालों को हमेशा कस कर ना बांधें, इससे बाल टूटते हैं।

5 आंवले को पानी डाल कर उबालें और ठंडा करें। एक कप आंवला पानी में 3 बड़े चम्मच हिना पाउडर मिलाएं। 1 बड़ा चम्मच दही व 1 छोटा चम्मच शहद मिलाएं और 20 मिनट के लिए रख दें। इसे बालों में ब्रश की सहायता से अच्छी तरह से लगाएं। कम से कम एक घंटे लगा कर कर रखें, फिर धो लें। बाल मुलायम हो जाएंगे।

◆ **रूबी**

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों से निर्मित

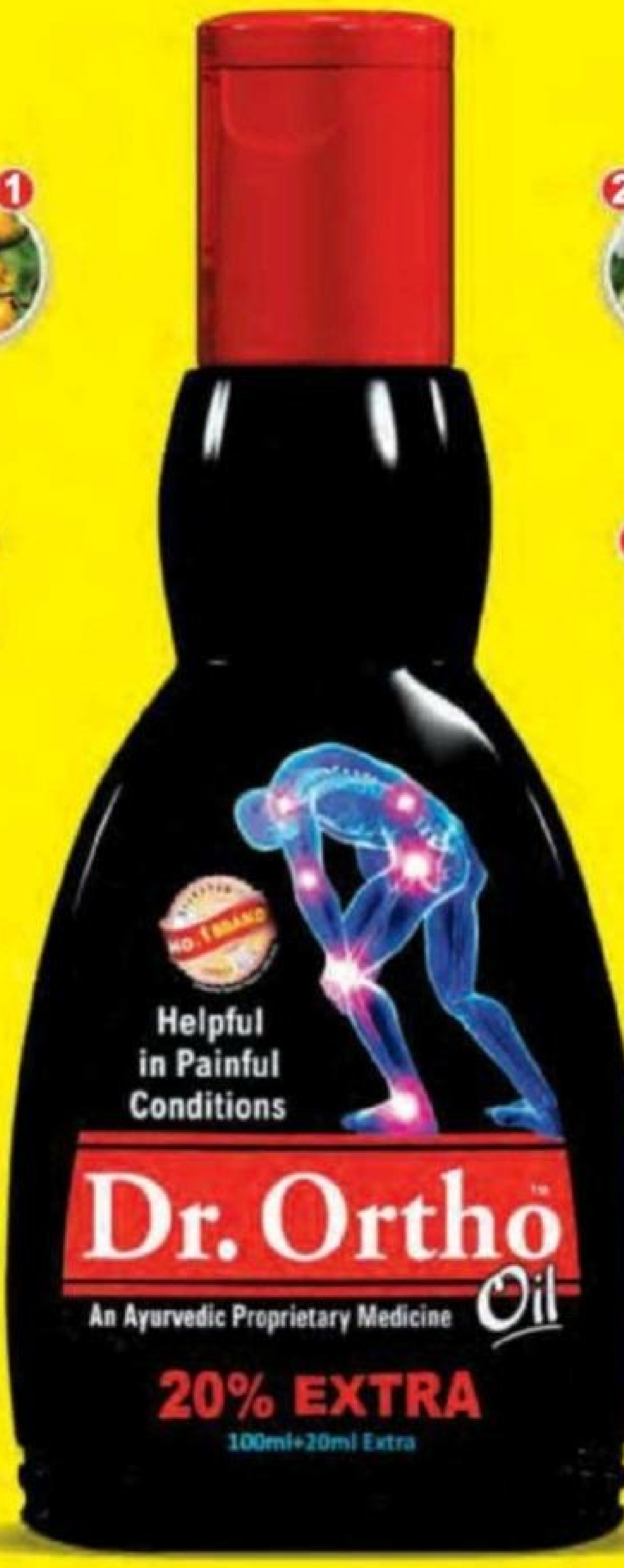
Dr. Juneja's

डा.ऑर्थो®

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

SELECTED NO. 1 BRAND INDIA 2014



Helpful
in Painful
Conditions
Dr. Ortho™ Oil
An Ayurvedic Proprietary Medicine
20% EXTRA
100ml+20ml Extra

ज्योतिष्मती तेल

जोड़ों में सूजन की समस्या को कम करने में मदद करता है।

गन्धपुरा तेल

जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द और गठिया में सहायक।

निर्गुण्डी तेल

नसों के दर्द और जोड़ों के दर्द में फायदेमंद है।

तारपीन तेल

जोड़ों में सूजन और दर्द के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

पुदीना तेल

पुराने जोड़ों के दर्द की स्थिति में अत्यधिक फायदेमंद है।

कपूर तेल

विभिन्न जोड़ों के दर्द में बहुत उपयोगी है।

अलसी तेल

जोड़ों और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है।

तिल तेल

मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है।

24x7 Helpline: 7876977777
www.drorthooil.com

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों के योग से निर्मित डॉ. ऑर्थो तेल अंदर तक समाकर दर्द को जड़ से कम करने में सहायता करता है। आयुर्वेदिक होने के कारण इसका प्रभाव अल्पकालिक नहीं लंबे समय तक बना रहता है।

ट्रेंडी नेक डिजाइन से बनेगी बात

साड़ी हो या लहंगा बेशक आप इन पर कितने ही पैसे क्यों ना खर्च कर लें, लेकिन अगर इसके ब्लाउज अच्छे नहीं बने, तो आपका पूरा लुक खराब हो जाता है। अपने लुक को आकर्षक बनाने के लिए सबसे जरूरी है नेक डिजाइन। नेक डिजाइन कैसा हो, इसको ले कर हमारे मन में कई तरह सवाल चलते रहते हैं। आखिर फैशन के साथ अपटूडेट रहना किसे पसंद नहीं होगा। इन दिनों फैशन में रॉयल लुक फिर से लौट कर वापस आ चुका है। 60 और 70 के दशक में चलनेवाले नेक डिजाइन ने फैशन में एक बार फिर अपनी जगह बना ली है। फैशन डिजाइनर आशिमा शर्मा हमें इस बारे में जानकारी दे रही हैं।

पीटर पैन कॉलर 50 के दशक में चलनेवाला पीटर पैन कॉलर एक बार फिर लौट आया है। इस नेकलाइन को कई डिजाइनर्स ने अपने डिजाइन्स में शामिल किया है। यह नेकलाइन साड़ी, सूट, लहंगा, ड्रेस सभी में बहुत बेहतरीन लगती है। यह नेकलाइन आपको एक डीसेंट रॉयल लुक देती है।

प्लंजिंग नेक प्लंजिंग नेकलाइन आजकल काफी ट्रेंड में है। अगर आपको डीप नेक पसंद है और आप इसमें कंफर्टेबल फील करती हैं, तो यह आपके लुक में चार चांद लगा सकता है। यह नेकलाइन गहरे वी शेप में होती है, जिससे ब्लाउज का गला काफी डीप होता है। शादी या पार्टी में इस तरह की नेकलाइन काफी स्टाइलिश लगती है।

डीप राउंड नेक राउंड नेक के ब्लाउज तो आप अकसर पहनती ही हैं, तो फिर इसमें ऐसा क्या नया है। डीप राउंड नेक आम राउंड नेक ब्लाउज से काफी डीप होता है। इससे आपके डीसेंट लुक में ग्लैमर भी जुड़ जाएगा। इस नेकलाइन के ब्लाउज या टॉप को आप हाफ स्लीव्स और स्लीवलेस किसी भी तरह सिलवा सकती हैं।

स्वीटहार्ट नेक स्वीटहार्ट नेक वैसे तो काफी पुराना नेकलाइन डिजाइन है, लेकिन शोल्डर की तरफ से फैलाव के साथ नीचे की ओर स्वीटहार्ट की शेप में आती हुई यह नेकलाइन भी काफी स्टाइलिश लगती है। चोली, सूट और ब्लाउज किसी में भी यह नेकलाइन बहुत ही शानदार लगेगी।

बंद गला ब्लाउज बंद गला स्टाइल आजकल काफी ट्रेंड में हैं। फैशन डिजाइनर सब्यसाची के भी कई डिजाइन में बंद गला स्टाइल देखने को मिलता है। बैक से इस ब्लाउज में डीप सर्किल कट भी दे सकते हैं और इसे विदआउट कट भी बनाया जा सकता है। दोनों ही सूरत में यह नेकलाइन काफी स्टाइलिश और रॉयल लुक देती है।

बोट नेक सिंपल और बेस्ट नेकलाइन के लिए बोट नेक को चुन सकती हैं। यह एक सदाबहार डिजाइन है। यह नेक हर उम्र की महिलाओं पर आकर्षक लगता है। बोट नेक में ड्रेस बेहद क्लासी लगती है। इसका गला डीप नहीं होता, बल्कि इस नेकलाइन का फैलाव कंधों की तरफ बोट के आकार का होता है।

वन शोल्डर डिजाइन जैसा कि आपको नाम से ही समझ में आ गया होगा, इस डिजाइन में एक शोल्डर कवर होता है और दूसरा शोल्डर पूरी तरह से ओपन होता है। इस तरह की नेकलाइन का भी इन दिनों काफी बोलबाला है। यह नेकलाइन लहंगे और साड़ी के अलावा वेस्टर्न ड्रेसेज पर भी बहुत अच्छी लगेगी।

◆ **नेहा सजवाण**

Divisa
www.divisastore.com
SELECTED
NO. 1 BRAND
INDIA 2016
20% EXTRA
Divisa
Dr. Juneja's
पेट सफा
Natural Laxative GRANULES
EFFECTIVE RELIEF FROM CONSTIPATION
Ayurvedic Proprietary Medicine
Safe for daily use

No More CONSTIPATION!

If you are suffering from Constipation, Gas or Acidity, then use 'Pet Saffa' Ayurvedic Granules/Tablets today only. Pet Saffa tastes good and doesn't stick in the mouth. It is non-habit forming and shows results from the first day.

Raju Srivastav

- CONSTIPATION
- ACIDITY
- GAS

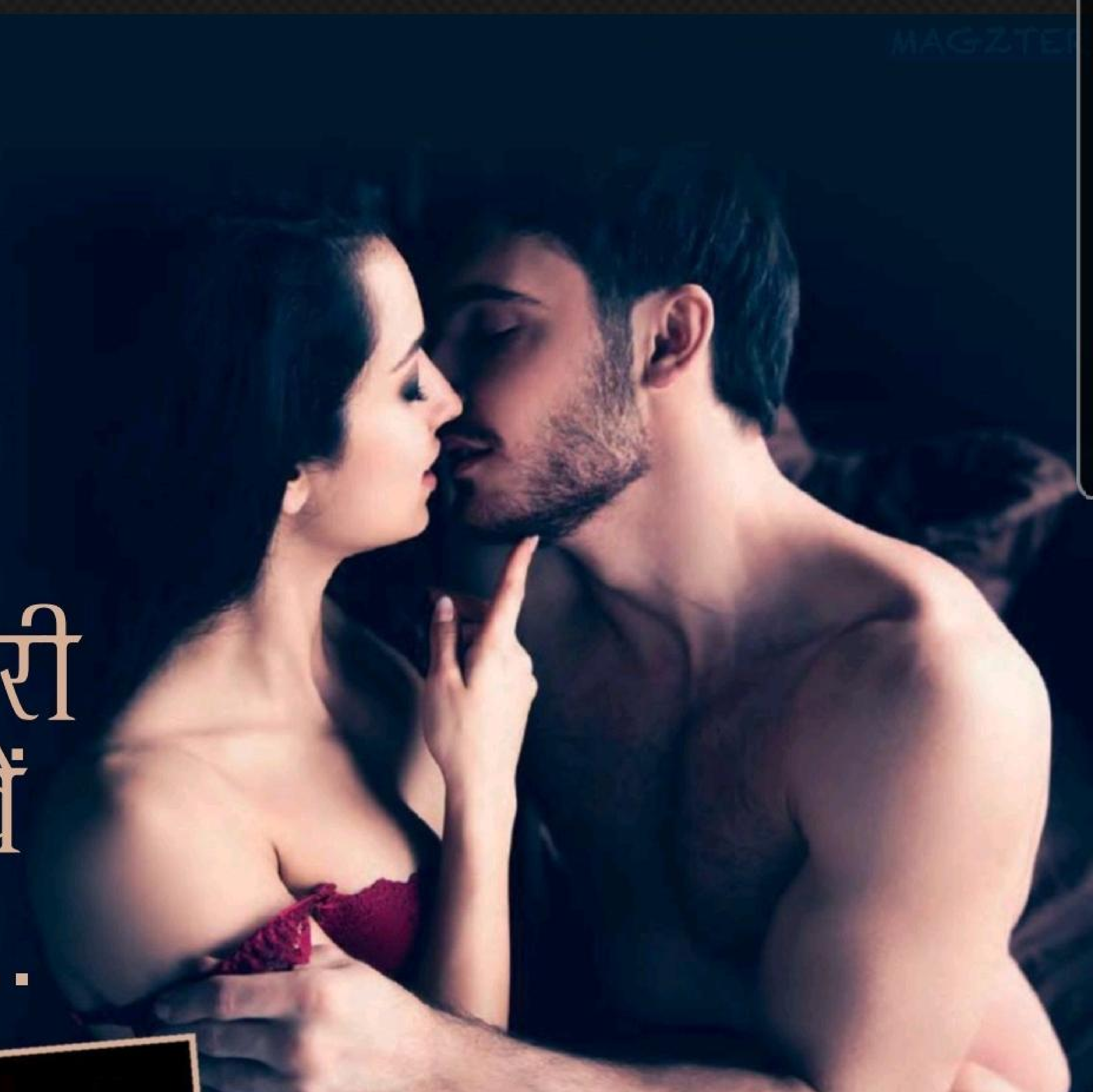
Dr. Juneja's ®

पेट सफा

Natural Laxative Granules & Tablets

24x7 Helpline: 91197 88888 • www.petsaffa.com
Available at all medical & general stores

प्यार में रहेगी बेकरारी खयाल रखें कुछ बातें...

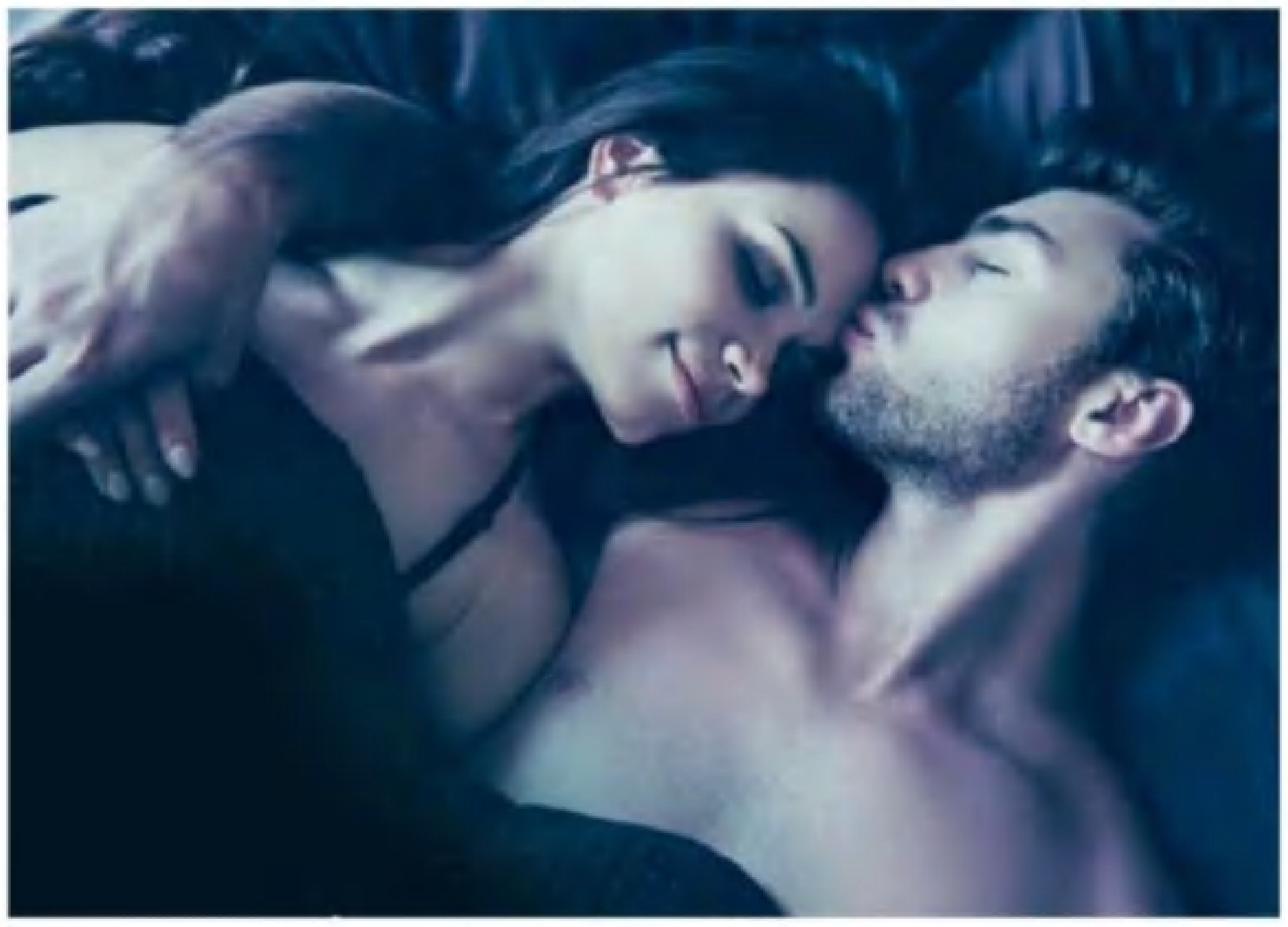


जिम्मेदारियों ने अगर आपके वैवाहिक जीवन को भी नीरस या उबाऊ बना दिया है, तो अब समय है कि अपने दांपत्य में रोमांस का तड़का लगाएं। एक्सपर्ट की सलाह के साथ *वनिता* की ये बातें आपके प्यार में घोलेंगी थोड़ी शोखी और थोड़ी शरारत।

कई बार अपने पार्टनर के साथ मधुर रिश्ता होते हुए भी दूरी महसूस होती है। सेक्सोलॉजिस्ट इसकी मुख्य वजह सेक्सुअल बॉन्डिंग का मजबूत नहीं होना मानते हैं। दिल्ली के हैप्पी ट्री मेंटल हेल्थ अस्पताल के सेक्सोलॉजिस्ट डॉ. अनुनीत सब्बरबाल के मुताबिक सेक्स से शरीर में केमिकल रिएक्शन होता है, जो सेक्सुअल बॉन्डिंग को बेहतर करता है। इससे स्वास्थ्य भी सही रहता है और मन खुश रहता है। कुछ खास सलाह हैं, जिन्हें दंपती मान लें, तो उनकी सेक्सुअल लाइफ खुशनुमा होगी।

सेक्सुअल बॉन्डिंग के लिए

- एक-दूसरे से सेक्स को ले कर अपनी कल्पनाएं और इच्छाएं शेअर करें। इसके अलावा ऐसी बातें और समस्याएं भी शेअर करें, जो आपके घर और दफ्तर से जुड़ी हुई हैं, जिन्हें आपको सुलझाने में परेशानी हो रही है। ऐसा करने से दिमाग में उलझनें दूर होंगी। दोनों का दिमाग रिलैक्स रहेगा और एक-दूसरे पर फोकस कर पाएंगे।
- एक-दूसरे के स्पर्श को भी समझें। रोमानियतभरे रिश्ते के लिए हाथों में हाथ डाल कर चलना, घूमना, कभी बांहों में भरना ये सारी बातें हमेशा कारगर हैं।
- किसी भी विषय पर बात करें, पर बात करें। बात करने से रिश्ते में जीवंतता बनी रही है। अगर रिश्ते में खामोशी पसर जाए, तो रिश्ता उलझने लगता है और उदासी घिरने लगती है।
- सरप्राइज डेट, सरप्राइज ट्रिप, रुचि के मुताबिक सोच-समझ कर खरीदा गया



एक्सपर्ट मानते हैं कि जरूरी नहीं सेक्स के माध्यम से ही प्रेम को दर्शाया जाए, सिर्फ आलिंगन भी तबीयत को सुकून देता है, बशर्ते दोनों स्पर्श की भाषा समझें।

तोहफा। ऐसी छोटी-छोटी बातें हैं, जो रिश्ते में रोचकता बनाए रखती हैं।

क्या कहती है रिसर्च

साइकोलॉजिकल साइंस जरनल में प्रकाशित हुए एक शोध के मुताबिक सेक्स का आफ्टर इंपैक्ट 48 घंटे तक रहता है, जिसे 'आफ्टर ग्लो' कहते हैं। इस शोध के वैज्ञानिक एंड्रिया मेल्टजर के मुताबिक जिन कपल में सेक्स के बाद आफ्टर ग्लो अच्छा रहता है, उनमें अपने रिश्ते को लेकर बहुत संतोष रहता है। इसीलिए हेल्दी सेक्स लाइफ को सुखद वैवाहिक जीवन का आधार कहते हैं।

डॉ. अनुनीत सब्बरवाल का कहना है कि व्यक्ति किसी तरह के तनाव में हो, तो सेक्स संबंध तन-मन को रिलैक्स और हेल्दी रखने का काम करता है।

सेक्स में दोनों की इच्छा

- कई बार कपल की संसर्ग में रुचि और इच्छा होती है, पर शरीर साथ नहीं देता। इस परेशानी की मुख्य वजह महिलाओं पर घर के काम का अतिरिक्त दबाव और पुरुषों में टेस्टोस्टेरॉन में कमी है। डाइटीशियन डॉ. शिखा शर्मा का मानना है कि कपल अपनी डाइट में मेथी, लहसुन, केला, उड़द की दाल जैसी चीजों को अपनाएं। बहुत जरूरी है कि डाइट में फैट्स की मात्रा कम करें। ट्रांस फैटवाले फूड को भी अपनी डाइट से दूर रखें।
- शरीर में ब्लड सर्कुलेशन सही होना चाहिए, इसीलिए रोजाना 30 मिनट के वर्कआउट को प्राथमिकता दें। फिटनेस एक्सपर्ट मनीषा चोपड़ा का कहना है, व्यायाम वजन को ही नहीं कंट्रोल करता है, बल्कि हारमोन्स को भी ठिकाने रखता है। मस्तिष्क में अच्छे हारमोन्स रिलीज होते हैं, जिससे चेहरे पर खुशी दिखती है और तन प्यार में डिमांडिंग रहता है। एक-दूसरे के आगोश में गुनगुने अहसास के साथ खिलखिलाने का मन करता है।
- दंपती अपनी लाइफस्टाइल को अनुशासित रखें। सही खाना और पर्याप्त नींद लेना जरूरी है, क्योंकि शरीर रिलैक्स होगा, तभी शरीर में प्यार की सिहरन महसूस होगी। वैसे एक्सपर्ट इसके विपरीत भी बात कहते हैं। रेगुलर सेक्स मन को रिलैक्स करता है। तनाव और घबराहट को दूर करता है। सेक्स से बॉडी में एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन जैसे हारमोन्स रिलीज होते हैं। कुछ स्ट्रेस को मैनेज करनेवाले उपाय भी अपनाएं।

- एरिजोना स्टेट युनिवर्सिटी द्वारा बड़ी उम्र के दंपतियों के सेक्सुअल बिहेवियर पर शोध कराया गया, जिसमें पाया गया कि तनाव के बावजूद जिन दंपतियों ने सेक्स में रुचि दिखायी, उनके हारमोन्स का स्तर सही और सुख-दुख में संतुलन दिखायी देता है।
- संयुक्त हो या एकल परिवार, बच्चों की जिम्मेदारियों के बीच यंग पेरेंट्स का एक-दूसरे के लिए समय निकालना और रोमांस को बरकरार रखना वाकई टेढ़ी खीर है। बच्चों को उनकी रुचि के मुताबिक क्रिएटिव एक्टिविटी में मसरूफ रखें। इससे आप दोनों को समय मिलेगा।

◆ रति

बेडरूम फेंग शुई टिप्स

- बेडरूम में अलग-अलग प्रेमी परिंदों की तसवीर ना लगाएं। तसवीर या डेकोरेशन पीस एक साथ हों, इस बात का खयाल रखें।
- डांस करती डॉल्फिन का शोपीस हो, तो अच्छा रहेगा। दांपत्य जीवन की खुशहाली के लिए डॉल्फिन फिश शुभ मानी जाती है, खासकर डांसिंग डॉल्फिन की की तसवीर दक्षिण-पूर्व दिशा में लगाना शुभ रहेगा।
- मैंडेरिन बतखें भी प्रेम का प्रतीक मानी जाती हैं। जोड़ी में इन बतखों की तसवीर या शोपीस दक्षिण-पश्चिम दिशा में रखें।
- सफेद घोड़ों की पेंटिंग भी तरक्की का संकेत देती है। घोड़े की तसवीर प्रेम संबंधों की मजबूती के लिए शुभ मानी जाती है।
- उत्तर-पश्चिम दिशा में सफेद रंग के 2 घोड़ों की तसवीर लगाएं। इससे पति-पत्नी के रिश्ते को मजबूती मिलेगी।

लुभाने लगा है परिवार

उम्र तो बेफिक्री की है ये, जहां होश से ज्यादा जोश होता है और जिम्मेदारी से ज्यादा दोस्ती-यारी। मगर पिछले 2 वर्षों में युवाओं ने ना सिर्फ परिवार पर आयी मुसीबतों का डट कर सामना किया, बल्कि उन्हें रिश्तों की अहमियत भी समझ आयी।

नितिका हैदराबाद के एक मीडिया हाउस में काम कर रही थीं। दो साल पहले कोरोना के मामले बढ़ने लगे, तो चिंतित हुईं कि दिल्ली में बैठे माता-पिता को पता नहीं क्या-क्या दिक्कतें होंगी। वे माता-पिता की इकलौती संतान हैं। दिल्ली लौट कर लगभग डेढ़ वर्ष उन्होंने वर्क फ्रॉम होम किया। कोरोना के मामले घटे और कंपनी ने वापस हैदराबाद आने को कहा, तो नितिका ने साफ कह दिया कि या तो वर्क फ्रॉम होम करेंगी या फिर काम छोड़ देंगी, क्योंकि वे बुजुर्ग माता-पिता को अकेले नहीं छोड़ना चाहतीं। फिलहाल वे दिल्ली में ही रहते हुए नया काम तलाश रही हैं।

रोहन और उनकी छोटी बहन कनिका बंगलुरु और पुणे में नौकरी कर रहे थे, जबकि उनका परिवार गुरुग्राम में था। माता-पिता को कोरोना हो गया, तो वे वापस घर लौटे और माता-पिता को मौत के मुंह से निकाल लाए। रोहन कहते हैं कि परिवार से बढ़ कर कुछ नहीं है। कैरिअर तो बनता-बिगड़ता रहेगा, लेकिन रिश्ते खो गए, तो

वर्क-लाइफ बैलेंस जरूरी है

जयश्री शर्मा, *फ्लाइट अटेंडेंट, मुंबई*

मैं फ्लाइट अटेंडेंट हूं। लॉकडाउन में काम बंद हुआ, तो घर लौटी। घर में मेरे अलावा मम्मी व नानी हैं। मम्मी भी नौकरीपेशा हैं। लॉकडाउन का दौर खत्म हुआ, लेकिन साथ ही मेरी सेविंग्स भी कम हो गयीं। रिश्तों के बीच रहना बहुत अच्छा अनुभव था, लेकिन मेरा काम ऐसा है कि घर में रह कर नहीं हो सकता। मां अकेली ब्रेड विनर हैं, तो उन्होंने भी दोबारा काम शुरू करने को प्रेरित किया। वैसे भी यह अच्छा नहीं लगता कि वे अकेले सब मैनेज करें। पहले बाहर रहती थी, तो कई बार मम्मी के केअरिंग नेचर के कारण मैं फोन पर झल्ला कर बोलती थी, लेकिन घर में रह कर महसूस हुआ कि मांएं हमारे लिए कितना कुछ करती हैं। मैं अकेले रहती थी, थक-हार कर काम से लौटती, तो कुछ भी खाना बाहर से ऑर्डर कर देती, मगर इस बीच मां के हाथ का खाना खाया और वजन भी बढ़ा लिया, जिसे अब फिर से मेंटेन करना है, क्योंकि काम पर जा रही हूं। मेरे प्रोफेशन में फिटनेस लेवल जरूरी है। नॉर्मल लाइफ में शायद हम यह सब ना सीख पाते, जितना कोरोना ने सिखाया कि फैमिली का महत्व क्या होता है। फिर भी काम और रिश्तों के बीच बैलेंस जरूरी है। घर जरूरी है, मगर काम करना भी जरूरी है। मैं बस इतना ही कहूंगी कि हम बाहर भले ही रहें, लेकिन घर हमारी सोच में हमेशा बना रहता है, क्योंकि वही हमारा मॉरल-इमोशनल सपोर्ट सिस्टम है।

रिश्तों में नयी समझदारी पनपी

खिलखिल भाषानंदिनी, *ग्रेजुएशन छात्रा, दिल्ली*

पहला लॉकडाउन तो यों ही निकल गया, लेकिन दूसरी लहर में जब करीबियों को बीमार होते और मरते देखा, तो हम सभी अंदर से हिल गए। पहले दूर से देख रहे थे, अब अपने घर में उनका सामना कर रहे थे। मुझे लगता है मेरी पीढ़ी के लिए यह बहुत बड़ा झटका रहा है। इसने शायद हमें नींद से जगा दिया। घर-रिश्तों में बहुत बदलाव आया। शुरू में थोड़ी प्रॉब्लम्स भी हुईं, क्योंकि हम सब एक साथ घर में रहने के आदी नहीं थे। बाहर नहीं निकल पा रहे थे, तो इसका नकारात्मक असर मानसिक स्थिति पर भी पड़ रहा था। समाज का निचला तबका तो हमेशा से मुश्किलें झेल रहा है, लेकिन इस बार मिडिल क्लास को धक्का पहुंचा है, जिसकी उसे आदत नहीं थी। जीवन में पहली बार परिवार के साथ मैंने भरपूर वक्त बिताया। हमने हर चीज पर खुल कर बात की, चाहे प्यार किया या झगड़ा, लेकिन हम साथ हैं, यह फीलिंग अलग थी। इससे नयी समझदारी विकसित हुई। अब तो यही सोचती हूं कि बस हर हाल में फैमिली खुश रहे।

पेरेंट्स की अहमियत समझ आयी

अक्षत माथुर, *सॉफ्टवेअर इंजीनियर, नोएडा*

पिछले दो वर्षों ने बहुत कुछ सिखाया है। लॉकडाउन में वर्क फ्रॉम होम शुरू हो गया था, जो अब तक जारी है। बीमारी के दौरान सभी लोग घर पर थे, तो एक अलग ही माहौल था, लगता था कि हम साथ हैं, यह काफी है। इस बीच पापा को कोरोना हुआ, वे अस्पताल में भर्ती हुए। मैंने वह पूरा समय सिर्फ फैमिली को दिया। यही सोचता रहता था कि पापा स्वस्थ हो कर घर लौट आएं। मेरी कंपनी ने भी मुझे सपोर्ट किया। रिश्तेदारों, दोस्तों ने आगे बढ़ कर मदद की। इस दौर ने काम का पूरा नेचर बदल दिया है। ज्यादातर कंपनियां रिमोट वर्क कल्चर को बढ़ावा दे रही हैं। ऐसे में हमें परिवार के साथ रहने का पूरा वक्त मिल पा रहा है। अटैचमेंट तो घर-परिवार से पहले भी था, लेकिन इस दौर में अपनी जिम्मेदारियों और परवाह को दिखाने का अवसर मिला। मुझे लगता है कि हमारा इन्फ्रास्ट्रक्चर चाहे बुरा हो, लेकिन कम्युनिटी सेंस जबर्दस्त है और यही वजह है कि हम इतने बुरे दौर से उबर पा रहे हैं।

दोबारा कहां मिलेंगे। यही नहीं, विदेश जाने का एक ऑफर भी उन्होंने ठुकरा दिया।

खुशी या गम-संग रहेंगे हम

राशि पेरेंट्स की इकलौती संतान हैं, पिछले 4 वर्षों से कनाडा के एक शहर में पति के साथ रह रही हैं। कोरोना दौर में वे माता-पिता को ले कर बहुत चिंतित रहीं। जैसे ही फ्लाइट्स खुलीं, वे भारत आयीं। राशि कहती हैं, ''अभी तो हम पेरेंट्स को साथ ले जा रहे हैं, लेकिन मालूम नहीं, बुजुर्ग माता-पिता दूसरे देश में एडजस्ट कर सकेंगे या नहीं, इसलिए हम भारत में भी अपने काम के मौके एक्सप्लोर कर रहे हैं।''

मुंबई के एक फिल्म प्रोडक्शन हाउस में काम करनेवाली ईशा लॉकडाउन में वापस दिल्ली अपने घर लौटीं। इन 2 वर्षों में उन्होंने बहुत कुछ सीखा। वे कहती हैं, ''पहले जरूरत होते ही बस मां को फोन कर देती थी कि पैसे भेज दो। घर में रहने के बाद समझ में आया कि घर चलाना कितनी मेहनत का काम है। अब मैंने सोच लिया है कि परिवार संग रहते हुए ही अपने कैरिअर को आगे बढ़ाना है।''

रिश्तों की ओर लौट रहे हैं युवा

आंकड़े बताते हैं कि ग्रेट डिप्रेशन के दौर में लगभग ढाई लाख अमेरिकी यंग एडल्ट्स (18 से 29 की उम्रवाले) परिवारों में वापस लौटे। यह आंकड़ा पिछले वर्ष के फरवरी से जुलाई महीने के बीच का है। हालांकि बीमारी, नौकरी खोना या आर्थिक असुरक्षा जैसे तमाम कारण भी इसमें शामिल हैं। फिर भी अनुमान लगाया जा रहा है कि परिवार में रह कर युवाओं को सुरक्षा का अहसास ज्यादा होता है।

भारत में इस वर्ष हुए एक सर्वे में पाया गया कि लॉकडाउन में पारिवारिक रिश्ते बेहतर हुए हैं, हालांकि कई युवाओं में बेचैनी और अकेलेपन के अलावा डोमेस्टिक वॉयलेंस के मामले भी देखने को मिले। पर नॉर्मल स्थितियों में पाया गया कि रिश्ते पहले की तुलना में सकारात्मक ही हुए हैं।

मेंटल हेल्थ की खातिर

हाल ही में एक इलेक्ट्रॉनिक स्टार्टअप एएमएक्स इंडिया की ओर से हुए सर्वे में 32 प्रतिशत लोगों ने माना कि महामारी ने उनकी मानसिक स्थिति को प्रभावित किया, लेकिन दोस्तों व परिवार ने उन्हें मजबूती दी। युवा मानते हैं कि माता-पिता, सिब्लिंग्स या एक्सटेंडेड फैमिली के साथ रहने से उन्हें सुरक्षा और ताकत का अहसास होता है। वे समझने लगे हैं कि बुरी स्थितियों में परिवार की एकजुटता के बलबूते ही जिंदगी गुलजार हो सकती है।

◆ **इंदिरा राठौर**

पार्टी शुरू करने से पहले

- पार्टी की डेट फिक्स हो जाए, तो पार्टी से पहले फर्नीचर, टेबल टॉप व कटलरी की डीप क्लीनिंग कर लें।
- डिस्पोजेबल कटलरी और ग्लास का बंदोबस्त करें, पर प्लास्टिक की प्लेट का इस्तेमाल ना ही करें तो बेहतर है।
- सोफे और मेन डोर के पास सैनिटाइजर का बंदोबस्त करें।
- अगर ओपन किचन है, तो किचन बहुत साफ होना जरूरी है।
- बच्चों और बुजुर्गों के लिए बैठने की व्यवस्था पहले से ही तय कर लें।
- बाहर से खाना ऑर्डर हो, तो पहले से बात करके ऑर्डर तय कर लें।

बच्चों व बुजुर्गों के लिए खास

बोर्ड गेम्स : टीनएज बच्चों को व्यस्त रखने के लिए और उनकी खुशी का ध्यान रखते हुए कुछ खास बोर्ड गेम्स रखें। बच्चों के ऑल टाइम फेवरेट टेबल टॉप गेम्स जैसे चेस, सांप-सीढ़ी, डाइस, लूडो। बहुत छोटे बच्चों के लिए सॉफ्ट टॉय, क्ले आर्ट, सीक्वेंस गेम्स रखें।

पुरानी फिल्में : पुरानी फिल्में, फोटो एलबम या ताश जैसे गेम भी रख सकती हैं।

सीटिंग अरेंजमेंट : बच्चों के लिए फ्लोर सीटिंग अरेंजमेंट सही रहता है। सीढ़ियों और घर की बालकनी जिसमें रेलिंग बहुत नीचे हो, उसके साथ लगे कमरे में बच्चों के खेलने का अरेंजमेंट ना रखें। बुजुर्गों के लिए कुशनवाली आरामकुर्सी का इंतजाम जरूर करें।

टेबल डेकोरेशन आइडिया

- सबसे पहले तय करें कि पार्टी कहां पर कर रही हैं। घर की छत पर, घर के आंगन में या लॉन में, घर के अंदर डाइनिंग एरिया में। उसी हिसाब से टेबल अरेंजमेंट करें।
- अगर ज्यादा सदस्य हैं, तो सिटिंग अरेंजमेंट की जगह फूड सर्विंग स्टाइल बुफे ही रखें। बच्चों और बुजुर्गों के लिए सिटिंग अरेंजमेंट हो, तो ज्यादा सही है।

अच्छा है कि एक छोटी डायरी में लिस्ट लिख लें।

ड्रेस कोड : पार्टी में ड्रेस कोड रखते हैं, तो पार्टी में रौनक बढ़ेगी। जैसे हीरो, हीरोइन और विलेन। इसमें लोग किसी खास हीरो, हीरोइन और विलेन की तरह तैयार हो कर आएं। सभी मेहमानों की एंट्री उसी हीरो, हीरोइन और विलेन के डायलॉग से होगी।

आर्ट अटैक थीम : पार्टी में थीम रखना भी आकर्षित करता है। ऐसी पार्टी उन ग्रुप्स के लिए अच्छी है, जो कला से जुड़े हैं। एक मिनट के अंदर कोई भी स्कैच, 5 मिनट के लिए कोई कविता या कराओके म्यूजिक जैसे ऑप्शन पार्टी को बाकी पार्टियों से अलग बनाते हैं।

मेन्यू : डिप्स, चीज प्लेटर, फिंगर्स, कैनोपीज, कबाब ना सिर्फ देखने में सुंदर लगते हैं, बल्कि पसंद किए जानेवाले स्नैक्स हैं। स्नैक्स वही चूज करें, जो ज्यादातर सभी को पसंद आते हों। रेडीमेड स्नैक्स सर्व करने का सोचा है, तो उसमें पर्सनल टच देने के लिए गार्निश करके सर्व करें। स्नैक्स और खाने का प्रेजेंटेशन देख कर मेहमान खुद को स्पेशल महसूस करेंगे।

ड्रिंक्स : सॉफ्ट ड्रिंक में कम से कम 3 वेराइटी रखना सही रहेगा। फिज ड्रिंक्स और जूस दोनों ऑप्शन रखें। मॉकटेल तभी रखें, जब इसे बनाने में माहिर हों या पार्टी में इसका अच्छा अरेंजमेंट हो। वैसे मॉकटेल बनाना पहले से सीख लें।

माहौल : पार्टी कहां हो रही है, इस बात पर गौर करने की जरूरत है। लोगों के लिए खाने-पीने के साथ पार्टी की जगह और माहौल भी अहम है। घर का इंटीरियर बदलें। छत, कमरे या बाहर आंगन में पार्टी करनी है, तो उस जगह को पार्टी टाइप के मुताबिक सजाएं।

स्वागत की तैयारी : सिर्फ किचन में ना घुसी रहें। मेहमानों के आने से पहले ज्यादातर स्नैक्स और खाना बन जाए तो अच्छा है, जिससे सभी के स्वागत के लिए तैयार रहना आसान हो। पार्टी शुरू हो, तो स्नैक्स सर्व करते समय सभी से बारी-बारी मिलते रहें, जिससे सभी रिलैक्स महसूस करें। काम करने के बाद थकान हावी होने लगे, तो एनर्जी ड्रिंक पीने के साथ-साथ सभी के साथ बैठ कर लाइट म्यूजिक का मजा लेना ज्यादा सही है।

मदद के लिए बेहिचक कहें : कुछ मेहमान घर के सभी सदस्यों के करीब होते हैं। ऐसे मेहमानों को मदद के लिए कह सकती हैं। इससे काम जरूरत से ज्यादा महसूस नहीं होगा और मेहमान और मेजबान रिलैक्स महसूस करेंगे।

HOUSE PARTY

अरेंजमेंट आइडियाज़

अपने परिवार, रिश्तेदारों और गिने-चुने दोस्तों के साथ घर में पार्टी कर रहे हैं, तो कुछ ऐसे अरेंजमेंट भी करें, ताकि पार्टी में मौजूद हर सदस्य पूरी तरह एंजॉय करें। जानिए, कुछ स्पेशल अरेंजमेंट सलाह—

अपनी पार्टी में रहें रिलैक्स

पार्टियों का मौसम है। मेजबानी का जिम्मा भी है। तो क्यों ना तैयारी कुछ इस तरह करें, जिससे ना सिर्फ मैनेज करना आसान होगा, बल्कि मेहमान भी बहुत एंजॉय करेंगे।

पार्टी टाइप : सबसे पहले तय हो कि किस तरह की पार्टी रखी जाए। बर्थडे पार्टी, सरप्राइज पार्टी, डिनर पार्टी, गार्डन पार्टी, कॉकटेल पार्टी, टी पार्टी, डांस पार्टी, ब्लॉक पार्टी, अपनी कॉलोनी के चुनिंदा लोगों को इन्वाइट करके की जानेवाली पार्टी, न्यू इयर पार्टी, हाउसवॉर्मिंग पार्टी या फिर वेलकम पार्टी, जिसमें नए पड़ोसी आने पर पार्टी अरेंज की जाती है। एक बार पार्टी फिक्स होने पर उसी हिसाब से पार्टी में गेस्ट लिस्ट, इंटीरियर, ड्रिंक और फूड मैनेज किया जाएगा।

पार्टी हेल्प : फैंसी पार्टी करने के लिए 2-4 हेल्पर्स बाहर से भी ले सकते हैं। जैसे फ्लावर अरेंजमेंट, गुब्बारे, स्नैक्स ऑर्डर का अरेंजमेंट, जिससे मेजबान काम से परेशान ना रहे।

गेस्ट लिस्ट : पार्टी में गेस्ट लिस्ट पहले ही बना ली जाए, तो सही है। इससे इस बात का अंदाजा लगाना आसान हो जाएगा कि पार्टी कितनी बड़ी होगी। वैसे आजकल छोटी पार्टी रखें तो अच्छा है, जिससे कोरोना सेफ्टी के साथ-साथ स्नैक्स और फूड्स अरेंजमेंट करना आसान होगा। मुंहजबानी कैलकुलेशन करने से

काम हो जाए झटपट

- पनीर पॉपअप बनाने के लिए एक कटोरी में मैदे का घोल बनाएं। प्लेट में ब्रेड क्रंब्स के साथ लहसुन का पाउडर छिड़कें। अब पनीर के क्यूब काटें। इस पर नमक व लाल मिर्च छिड़कें। मैदे में डिप करें और ब्रेड क्रंब्स में लपेट कर तल लें।
- फटाफट पनीर की बिरयानी के लिए कुकर में जीरा, लौंग, इलायची, तेजपत्ता, हींग का तड़का लगाएं। काजू, बादाम, मटर, पनीर के क्यूब्स, धनिया पाउडर, सौंफ पाउडर, चिली फ्लेक्स, गरम मसाला पाउडर मिलाएं। चावल डाल कर प्रेशर कुक करें। आप मटर की जगह सोया बड़ी, टोफू या मूंग बड़ी का इस्तेमाल कर सकती हैं।
- घी में हल्का सा सॉते किए प्याज, लहसुन, अदरक और काली मिर्च, सूखी लाल मिर्च, लौंग, छोटी व बड़ी इलायची का पेस्ट बना कर पहले से रखें। पनीर, कोफ्ते, चिकन की ग्रेवी बनाते समय इसका प्रयोग कर सकती हैं।
- कोई भी भरवां सब्जी बनाने लिए पहले से मसाला तैयार करके रखें। 20-25 लोगों के लिए भरवां सब्जी बनानी हो, तो 250 ग्राम धनिया, 100 ग्राम सौंफ, 50 ग्राम मेथी, 25 ग्राम कलौंजी, 50 ग्राम राई, सभी को मिला का पीस लें। पीसने के बाद इसमें अमचूर, हल्दी, नमक और मिर्च मिलाएं। भरवां बैंगन, भिंडी और करेला किसी भी तरह की भरवां सब्जियां बनाते समय इस मसाले का प्रयोग करें।
- झटपट दहीवाला पनीर तैयार करें। एक प्लेट में दो बड़े चम्मच तेल डालें, लाल मिर्च, काला नमक, कसूरी मेथी, हल्दी, धनिया पाउडर मिलाएं। इसमें पनीर के क्यूब्स को अच्छी तरह लपेटें। पैन में तेल गरम करें। इसमें पनीर भूनें। एक कप दही में काजू व मगज का पेस्ट मिक्स करें। पैन में डाल कर लगातार चलाएं। इसमें लाल मिर्च, हल्दी, नमक, धनिया, गरम मसाला मिलाएं। जब घी दिखने लगे, तब इसमें पनीर डालें। कुछ देर बार आंच से उतार कर परोसें।

पार्टी फूड

टेस्टी सूप और स्नैक्स : वेलकम ड्रिंक में मेहमानों को ध्यान में रखते हुए कुछ मॉकटेल्स रखें। बुजुर्गों के लिए शुगर फ्री ड्रिंक और बच्चों के लिए उनकी पसंद के कोला ड्रिंक रखें। बच्चों और बुजुर्गों के लिए कम मिर्च व मसालेवाले कुछ स्नैक्स रखें। बच्चों के लिए चॉकलेट और बुजुर्गों के लिए कम कैलोरीवाले स्नैक्स रखें। स्टीम्ड स्नैक्स और डेजर्ट का भी अरेंजमेंट रखें।

कुछ लाइट फूड : पार्टी फूड में ज्यादातर पुलाव, बिरयानी, वेज-नॉनवेज, जैसी चीजें ही बनती हैं। लेकिन बच्चे और बुजुर्ग भी हैं, तो हल्की दाल और आलू की भुजिया जैसी सब्जी रखें। तंदूरी रोटी की जगह तवा रोटी बनाएं। बच्चों को बहुत फैंसी स्नैक्स पसंद नहीं आते हैं, इसीलिए उनके लिए हनी चिली पोटैटो या फ्रेंच फ्राई जैसे ऑप्शन रखें। बच्चों को नॉन ब्रेकेबल प्लेट या कटोरी में खाने को दें।

क्लासिक डेजर्ट : डिनर या लंच को ध्यान में रख कर डेजर्ट ट्राई करें। लंच में फ्रूट बेस्ड और डिनर में मिल्क बेस्ड डेजर्ट ट्राई करें।

ट्रेडिशनल फूड : अगर करीबी रिश्तेदारों को लंच या डिनर में बुलाया गया है, तो कुछ पारंपरिक व्यंजन भी बना सकते हैं।

हेल्दी-टेस्टी स्नैक्स

ग्लूटन फ्री स्नैक्स : आजकल कई तरह के ग्लूटन फ्री अनाज और उनसे बने स्नैक्स खाने का चलन है, जिसमें रोस्टेज बाजरा, ज्वार, मकई के दाने बहुत पसंद किए जाते हैं।

- मकई के आटे से तैयार नाचोज और शेजवान चटनी के साथ परोसें। आजकल अलग-अलग फ्लेवर के नाचोज चिप्स की तरह पैकेट में मिलते हैं। आप 2-3 फ्लेवर के नाचोज स्नैक्स में रख सकती हैं।
- झालमूड़ी या मसाला पॉपकॉर्न भी स्नैक का अच्छा ऑप्शन है। मुरमुरे में कटे प्याज, उबले काले चने, चाट मसाला, लाल मिर्च, हरी मिर्च, हरा धनिया, उबले आलू और बेसन या आलू का सेव मिलाएं।
- ग्रिल्ड वेजिटेबल भी आप स्नैक्स के तौर पर डिप के साथ परोसें। ग्रिल्ड पोटैटो, ग्रिल्ड मशरूम, ग्रिल्ड पाइनएपल, ग्रिल्ड कैप्सीकम/बेलपेपर और पनीर भी स्वादिष्ट और पौष्टिक स्नैक के ऑप्शन हैं।
- स्नैक्स के साथ शेजवान सॉस/चटनी, हरी चटनी, मीठी चटनी और मस्टर्ड सॉस भी रख सकती हैं।

◆ **रूबी मोहंती**

डिसक्लेमर : पार्टी अरेंज करते समय कोविड अनुरूप व्यवहार का पालन करना बेहद जरूरी है।

MAGZTE

क्या आप पार्टी में बोर होती हैं

पार्टी में बोरियत महसूस हो, तो समझिए कि आपको अपने व्यवहार में बदलाव लाने की जरूरत है।

अगर आप पार्टी में बोर होती हैं, तो जान लें कि यह एक समस्या है और अपने व्यवहार में थोड़ा सा बदलाव करके आप इसे हल कर सकती हैं—

- पार्टी में आपकी बॉडी लैंग्वेज ऐसी होनी चाहिए, जिससे हर कोई आपसे बात करने में रुचि दिखाने लगे। हर समय हाथ में फोन ले कर ना बैठी रहें। दूसरों से बात करते समय हाथ बांध कर ना खड़ी रहें, वरना दूसरों को लगेगा कि आप उनसे घुलने-मिलने को तैयार नहीं हैं या फिर पार्टी एंजॉय नहीं कर रहीं।
- किसी पार्टी में जाने पर आपके चेहरे पर मुस्कराहट होनी चाहिए। होस्ट से मिलने पर तानाकशी ना करें। अगर आपको होस्ट से कोई शिकायत भी है, तो पार्टी में उसे जाहिर ना करें, क्योंकि अगर उन्होंने भी आपको कुछ कह दिया, तो आपका मूड खराब हो जाएगा।
- ग्रुप में खड़ी हों, तो आपका बातचीत का लहजा और व्यवहार ऐसा होना चाहिए, जिससे कि दूसरों को यह ना लगे कि आपकी उनसे बातचीत में कतई रुचि नहीं है। सबके साथ खड़ी होने पर इस गलतफहमी में ना रहें कि दूसरे आपके बारे में क्या सोचेंगे। कुछ लोग दूसरों को हंसी-मजाक करते देख कर अपने खोल में सिमट जाते हैं। आप ऐसा ना करें, ना ही यह सोचें कि पता नहीं लोग मेरे बारे में क्या सोचेंगे।
- पार्टी में लोगों से मिलते-जुलते समय दूसरों की बुराई करने से बचें। इससे आपका नेगेटिव इंप्रेशन पड़ता है। ऐसा करने से खुद आपका मन भी खराब होगा और एक के बाद एक शिकायतें मन में आती रहेंगी, फिर आप पार्टी भी ठीक से एंजॉय नहीं कर पाएंगी।
- अगर आपको पार्टी में जा कर अजीब सा महसूस होता है, तो इसकी वजह आपके मन में अपने लुक्स के प्रति कंफ्यूजन है। जैसे अगर आपको यह लग रहा है कि आप अच्छी नहीं लग रही हैं या आपकी ड्रेस दूसरों से कमतर है, तो इसे दूर करने के लिए खुद से सवाल पूछें कि क्या सच में ऐसा है? इसका कुछ सबूत है कि नहीं? दरअसल, हमारे सोचने का तरीका ही नकारात्मक है। हम पहले अपने बारे में खराब बातें पहले सोचते हैं, इसीलिए मन में खुद को ले कर संशय बना रहता है।
- कुछ लोग सोशल फोबिया के शिकार होते हैं, लोगों से मिलने-जुलने और बात करते समय पसीना आना, घबराहट होना, जबान लड़खड़ाना, अपनी बात कहने में अटकना, बोलते समय ऐसे लगना जैसे जीभ तालू से चिपक गयी है, सब इसी की निशानी है। अगर यह हद से ज्यादा बढ़ जाए, तो फिर मनोचिकित्सक से सलाह लेना जरूरी हो जाता है।
- सोशल फोबिया को दूर करने के लिए आप भी थोड़ी कोशिश अपने आप कर सकती हैं। लंबी गहरी सांस लेना, नेगेटिव चीजों और बातों का पॉजिटिव पहलू सोचना। इन तरीकों से काफी हद तक हल्के सोशल फोबिया को बिना किसी डॉक्टरी मदद के ठीक किया जा सकता है।

◆ निष्ठा

दयालु स्वभाव खुशियों की चाबी

आप किसी से दयालुताभरा व्यवहार करें, तो वह व्यक्ति आपका ऋणी तो होगा ही, आपको भी आसपास की दुनिया बेहतर लगने लगेगी !

दयालुता वह भाषा है, जिसे बहरे सुन सकते हैं और अंधे देख सकते हैं। -मार्क ट्वेन

मेरा धर्म बहुत सरल है, क्योंकि मेरा धर्म दयालुता है। -दलाई लामा

कोई तकलीफ में हो और आप उसके सिर पर जरा सा हाथ फेर दें, हिम्मत बढ़ानेवाली बात कर लें, तो चाहे उसकी तकलीफ दूर ना हो, पर उसे दुख से उबरने में मदद मिलती है। इसमें आपका कुछ नहीं जाता, आपने उसकी रुपयों-पैसों से मदद नहीं की, लेकिन जो भी आपने किया, वह धन की मदद से कहीं बढ़ कर है। आपने उस व्यक्ति को अपना दो-चार मिनट दे कर ना केवल उसे अपना बना लिया, बल्कि स्वयं भी असीम खुशी के हकदार हो गए।

क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट रचना कोठारी कहती हैं कि दयालुता एक ऐसा ग्लू है, जो सारी मानवता को एक साथ जोड़ने की क्षमता रखता है। दुनिया को रहने की बेहतर जगह बनाने के लिए हमारे स्वभाव में दया भाव का होना बहुत आवश्यक है। दयालु होने का सीधा सा मतलब है कि आप अपनी ताकत का छोटा सा हिस्सा किसी के साथ शेअर करते हैं, ना कि उसकी कमजोरी के बारे में उसे याद दिलाते हैं। दयालुता हमारे करीबी रिश्तों में भी जादू सा असर करती है। मान लीजिए आपकी किसी के साथ गरमागरम बहस हो जाए, तो आप कितने तनावाग्रस्त हो जाते हैं। ऐसे में आप गुस्से के बजाय स्वभाव में दयालुता ला कर उससे बात करते हैं, तो ना केवल अपने तनाव पर काबू पाते हैं, वरन उस व्यक्ति से आपके रिश्ते भी मजबूती से जुड़ते हैं।

इंसान को 7 नैतिक गुण कुदरती तौर पर मिले हैं—दयालुता, विवेक, सम्मान, सहिष्णुता, आत्मनियंत्रण, निष्पक्षता और सहानुभूति। ये सारे गुण इंसान का मूल स्वभाव हैं, जो उसे अन्य प्राणियों से अलग करते हैं। लेकिन इंसानियत का सबसे सुंदर गुण दयालुता कहीं ना कहीं आज की मशीनी दुनिया में खो गया है। लोग सड़क पर दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को देख कर बजाय उसकी मदद करने के वीडियो फिल्म बनाने लगते हैं, ताकि सोशल मीडिया पर अपलोड कर सकें और ज्यादा से ज्यादा लाइक्स पा सकें। एक बार जरा ठहर कर सोचिए, वीडियो बनाने के बजाय हम एंबुलेंस बुला लें या घायल व्यक्ति को किसी तरह अस्पताल पहुंचा दें, तो ना केवल उसकी जान बच सकती है, वरन एक परिवार को तबाह होने से भी बचा सकते हैं। सोशल मीडिया पर लाइक्स पाने की खुशी और एक इंसान, एक परिवार को बचाने की खुशी, कौन सी खुशी आपके लिए मायने रखती है। अगर आपको उस व्यक्ति के बच जाने से खुशी मिलती है, तो आप दयालु हैं और यह गुण स्वयं में बरकरार रखिए। लेकिन अगर आपके लिए लाइक्स पाना अधिक मायने रखता है, तो आपको संवेदनशील बनने की, स्वभाव में दयालुता लाने जरूरत है।

सहानुभूति का भाव तो दया से भी बढ़ कर है। आप किसी के प्रति दया दिखाते हैं, तो उसकी मदद करने की कोशिश करते हैं, लेकिन आपमें सहानुभूति का भाव उपजता है, तो आप उसकी पीड़ा को महसूस करने और समझने की कोशिश करते हैं। -रचना कोठारी, *क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट*

दया दिखाना मुश्किल नहीं

दया दिखाने के मौके तलाशें। किसी बुजुर्ग या बच्चे की सड़क पार करने में मदद करें, कोई उदास बैठा हो, तो उससे अपने दुख साझा करने को कहें। किसी बुजुर्ग के भारी बैग को उनके घर तक पहुंचा दें। इंसान ही क्यों, जानवरों-पक्षियों को भी आपकी दया की दरकार है। गरमी में पंछियों के लिए पानी के बरतन छत या बालकनी में रखें, कोई जानवर घायल दिखे, तो उसके इलाज की व्यवस्था करें। ठंड से ठिठुरते किसी गरीब को अपने पुराने गरम कपड़े दे दें। कोई आपसे मदद की उम्मीद करे, तो बजाय झिड़कने के उसकी हरसंभव मदद करने की कोशिश करें। घरों में हाउस हेल्प को बात-बात पर डांटना छोड़ कर उससे प्यार से पेश आएं, आखिर मजबूरी में ही वह घरों में मेड का काम कर रही होगी। बिल्डिंग के गार्ड से हालचाल पूछ लें, कभी मौके-बेमौके कुछ चीजें दे दें। कुछ लोग टेलिकॉलर से बहुत बेरहमी से बातें करते हैं, जबकि वह हमारी-आपकी तरह अपना काम ही कर रहा होता है। आपको फोन करके कंपनी की सेवाओं के बारे में बताना उसके जॉब का हिस्सा है। आपको लोन नहीं लेना हो, हेल्थ इंश्योरेंस की जरूरत नहीं हो, तो बजाय चीखने-चिल्लाने के सहज तरीके से भी उससे मना कर सकते हैं। इन छोटी-छोटी बातों के लिए आपको ना तो अलग से कुछ खर्च करना होता है और ना ही बहुत अधिक समय की जरूरत होती है। लेकिन इसके एवज में आपको जितना मानसिक सुख

> **ब्रिटिश कोलंबिया युनिवर्सिटी में ग्रेजुएशन के कोर्स में दयालुता विषय को शामिल करने पर छात्रों व शिक्षकों पर पड़नेवाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। शोध में पाया गया कि दयालुता की भावना से छात्रों का ना केवल शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर हुआ, बल्कि छात्रों ने बेहतर परिणाम भी हासिल किए।**

मिलेगा, वह अदभुत होगा। दरअसल, हम किसी से दयालुताभरा व्यवहार करके अपने लिए आत्मिक संतोष का जुगाड़ भी कर लेते हैं।

दया का सकारात्मक असर

दयालु बनना आपके लिए भी कई तरह से फायदेमंद है। आप किसी पर दया दिखा कर खुश होते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि आपके द्वारा दिखायी गयी दया आपके लिए दवा का काम कर सकती है। ब्रिटिश कोलंबिया युनिवर्सिटी में ग्रेजुएशन के कोर्स में दयालुता विषय को शामिल करने पर छात्रों व शिक्षकों पर पड़नेवाले प्रभाव का अध्ययन किया गया। शोध में पाया गया कि दयालुता की भावना से छात्रों का ना केवल शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर हुआ, बल्कि उच्च शिक्षा में संलग्न छात्रों ने बेहतर परिणाम भी हासिल किए। व्यवहार में दयालुता लाने से उनकी चिंता में कमी आयी और वे पढ़ाई पर बेहतर रूप से फोकस कर पाए। शोध में शामिल वैज्ञानिकों ने दयालुता के सकारात्मक प्रभावों के मद्देनजर यह आकलन किया कि अगर आप दयालुता को अपने जीवन में आत्मसात करते हैं, तो इससे आपका जीवनकाल भी बढ़ सकता है। वाकई दयालु व्यवहार खुशी देने और पाने का सहज जरिया है। रचना कोठारी भी मानती हैं कि किसी के प्रति दया दिखाने से ना केवल हम उस व्यक्ति की मदद करते हैं, बल्कि इससे हमारी इमोशनल हेल्थ भी बढ़िया होती है। ऐसा व्यवहार हमारे स्ट्रेस लेवल को कम करता है और ब्रेन में सेरोटोनिन और ऑक्सीटोसिन जैसे फील गुड हारमोन्स का स्तर बढ़ता है। रचना कहती हैं कि सहानुभूति का भाव तो दया से भी बढ़ कर है। अगर आप किसी के प्रति दया दिखाते हैं, तो आप उसकी मदद करने की कोशिश करते हैं, लेकिन आपमें उसके प्रति सहानुभूति का भाव उपजता है, तो आप उसकी पीड़ा को महसूस करने और समझने की कोशिश करते हैं।

बच्चों को सिखाएं दया भाव

जब हम छोटे होते हैं, तो अपने घर के बड़ों को जैसा व्यवहार दूसरों के साथ करते हुए देखते हैं, वैसा ही व्यवहार अपने भावी जीवन में करते हैं। लेकिन अगर हम अपने बच्चों में यह गुण देखना चाहते हैं, तो चाहे हम बचपन में दयालुताभरे माहौल में नहीं रहे हों, तो भी अपने बच्चों की खातिर दूसरों के प्रति दया भाव दिखाएं। जो गलती हमारे बड़े-बुजुर्गों ने की, उसे दोहराना ठीक नहीं। आपने देखा होगा कि कुछ बच्चे चींटी को जूतों से मसल देते हैं या तितलियों को पकड़ लेते हैं। उन्हें ऐसा करने से मना करें, बताएं कि इससे इन निरीह जीवों के बच्चे अकेले पड़ जाएंगे। आजकल स्कूलों में बुलिंग के किस्से बहुत सुनने को मिलते हैं। ये वहीं बच्चे करते हैं, जिनमें दयालुता का अभाव होता है। उन्हें दूसरों को दुखी देख कर आनंद की अनुभूति होती है। ऐसे बच्चे ही बड़े हो कर सैडिस्ट बन जाते हैं। दयालुता की शुरुआत बचपन से ही हो, तो जीवनभर सहज रूप से व्यवहार का हिस्सा बन जाती है। ◆

सोशल इमोशनल लर्निंग

आज हम कुदरत के हाथों का नहीं, तकनीक के हाथों का खिलौना बन गए हैं। लगातार चल रहे लॉकडाउन ने तो और करेले को नीम पर चढ़ा दिया। ना तो हम सामाजिक तौर पर किसी से जुड़ाव महसूस कर पा रहे हैं और ना ही अपनी भावनाओं को सही राह दिखा रहे हैं। ऐसे में जरूरत है हमें ऐसे सॉफ्ट स्किल्स सीखने की, जो हमें अपनी और दूसरों की कद्र करनेवाला इंसान बना सकें। सोशल इमोशनल लर्निंग इसी दिशा में की जानेवाली कोशिश है। पिछले साल दिल्ली सरकार द्वारा अपने स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम कुछ और नहीं, सोशल इमोशनल लर्निंग ही तो है। अगर बच्चों की स्कूली शिक्षा में अन्य विषयों की तरह ये स्किल्स शामिल कर दिए जाएं, तो कोई शक नहीं कि वे बड़े हो कर बेहतर इंसान बनेंगे।

सोशल इमोशनल लर्निंग के मुख्य रूप से 5 घटक हैं—सेल्फ अवेअरनेस, सेल्फ मैनेजमेंट, सोशल अवेअरनेस, रिलेशनशिप स्किल्स और रिस्पॉन्सिबल डिसीजन मेकिंग। आज जब खुद को जानेंगे, तो खुद को बेहतर रूप से व्यवस्थित कर पाएंगे। जब आपके अंदर संवेदनाएं जागेंगी, तब आप अपने आसपास के लोगों से सुख-दुख के साथी बनेंगे और जिम्मेदारीभरे फैसले भी ले सकेंगे। इस कौशल को सीखने में पेरेंट्स और टीचर्स के सहयोग और उनकी भागीदारी का भी अहम रोल है।

◆ गोपाल सिन्हा

MAGZTER

Night Beauty Treatments

चेहरा चमक उठेगा

दिनभर की भागदौड़ के बाद रात को सोने से पहले 15-20 मिनट पहले रुटीन ब्यूटी ट्रीटमेंट करें और सुबह चमकता चेहरा पाएं।

सरदी और नमी से त्वचा की हालत बहुत खराब हो जाती है। त्वचा का रूखा और खुश्क होना, धूप से टैन होना और डिहाइड्रेशन होना आम है। इतना ही नहीं ड्राई स्किन और कॉम्बिनेशन स्किन भी बहुत ज्यादा ड्राई हो जाती है। स्किन के पोर्स के बड़े होने और अंडर आई ड्राईनेस जैसी समस्या भी देखी जाती है। इसीलिए इस मौसम में स्किन की देखभाल करना बहुत जरूरी है। जानिए, ब्यूटी एक्सपर्ट डॉ. ब्लॉसम कोचर के सुझाव—

क्लींजिंग एंड टोनिंग

सारे दिन की दौड़भाग और थकान के बाद फेस और बॉडी को रिलैक्स करना जरूरी है। फेस वॉश या क्लींजिंग मिल्क को चेहरे पर लगा कर साफ करें। अगर मेकअप

किया है, तो पहले अच्छी तरह से मेकअप रिमूव करें। इसके लिए मेकअप रिमूवर या बेबी ऑइल का इस्तेमाल कर सकती हैं। जब चेहरा अच्छी तरह से क्लीन हो जाए, तो ग्लिसरीन मिला गुलाबजल स्प्रे करें और सूखने के लिए छोड़ दें।

एलोवेरा

गुलाबजल से स्किन की टोनिंग होने के बाद एलोवेरा जैल लगाएं। इससे स्किन हाइड्रेट होती है। एंटी ऑक्सीडेंट होने की वजह से यह त्वचा को तरह-तरह की प्रॉब्लम से सुरक्षित रखता है। बेहतर परिणाम तभी मिलेगा, जब रोज रात को लगा कर सोएं। इसमें बादाम ऑइल भी मिक्स कर सकती हैं।

स्किन हाइड्रेशन

दिनभर में कम से कम 10-12 गिलास गुनगुना पानी पिएं। यह स्किन को हाइड्रेट रखेगा। स्किन से सारे टॉक्सिंस रिमूव होंगे और चेहरे पर पर्मानेंट ग्लो रहेगा। अगर स्किन बहुत ड्राई रहती है, तो रात को सोने से पहले सी वीड जैल चेहरे और गरदन पर लगाएं और छोड़ दें। डिहाइड्रेटेड स्किन की समस्या भी दूर होगी।

एक्सफोलिएशन

हफ्ते में सिर्फ एक बार सरदियों में नहाने से पहले स्किन को हनी और लेमन से एक्सफोलिएट करें, जिससे स्किन हमेशा रिजुविनेट रहेगी और डेड स्किन दूर होगी। ब्लड सर्कुलेशन बढ़ेगा, इससे चेहरे पर ग्लो रहेगा। एक छोटा चम्मच चावल का आटा, 1 छोटा चम्मच एलोवेरा जैल, चुटकीभर नमक और 2 छोटे चम्मच दही मिक्स करें। चेहरे पर लगा कर इससे 5 मिनट स्क्रब करें। चेहरा धोने के बाद नाइट क्रीम लगाएं।

स्किन की टोनिंग

हनी मिक्स फ्रेश टोमैटो प्यूरी लगाने के 20 मिनट के बाद चेहरा धो लें। इसके बाद चेहरे को थपथपा कर सुखाएं और एक बूंद नारियल तेल चेहरे व गरदन पर लगाएं। यह स्किन पर बहुत अच्छा काम करता है। टोनिंग से टैनिंग रिमूव होती है। इससे स्किन टोन इवन और ब्राइट रहेगी।

आजकल तरह-तरह की नाइट क्रीम बाजार में उपलब्ध हैं। कम उम्र की युवतियां जैल बेस्ड और बड़ी उम्र की महिलाएं क्रीम बेस्ड नाइट क्रीम का इस्तेमाल करें।

स्किन लाइटनिंग रेसिपी

सरदियों में नहाने से पहले आधे नीबू को एक कप गरम पानी में निचोड़ कर पिएं और नीबू के छिलके को उलटा कर इसमें बादाम के तेल की कुछ बूंदें डाल कर चेहरे और गरदन पर हल्का-हल्का घिस लें। इससे चेहरे पर मौजूद दाग-धब्बे दूर होंगे और स्किन खिली-खिली रहेगी।

टैन रिमूविंग सीरम

विटामिन सी युक्त फेस सीरम में फायदेमंद एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं। स्किन जवां रहती है और प्री मेच्योर रिंकल से स्किन सेफ रहती है। हथेली पर दो बूंद सीरम ले कर चेहरे पर मलें।

ओवरनाइट ब्राइटनेस पैक

गाजर का रस, रोज वॉटर, ग्लिसरीन सभी बराबर मात्रा में मिलाएं। सोने से पहले चेहरे पर लगाएं और सुबह धोएं। इससे चेहरे का रंग साफ हो जाएगा।

अंडर आई जैल

सरदी में थकी आंखों को आराम देने के लिए अंडर आई जैल आंखों के घेरों पर लगाएं और रातभर छोड़ दें। कम उम्र की युवतियां अंडर आई जैल और बड़ी उम्र की महिलाएं अंडर आई क्रीम लगाएं। इसके रेगुलर इस्तेमाल से आंखों के नीचे महीन रेखाएं और आंखों के किनारे की क्रो फीट की परेशानी दूर होगी। बड़ी उम्र की महिलाएं अंडर आई सीरम भी नाइट ब्यूटी ट्रीटमेंट में ट्राई कर सकती हैं।

लिप कंडीशनर

हांठों को एक्स्ट्रा ड्राई होने से बचाने के लिए होंठों पर रात को सोने से पहले लिप बाम या मलाई मल कर सोएं। अगर पेट्रोलियम जैली सूट करती है, तो होंठों पर लगा सकती हैं। आजकल लिप सीरम भी बाजार में मिलते हैं। रात को सोने से पहले जरा सा होंठों पर लगा लें।

◆ **रूबी**

MAGZTER

दूसरी मम्मी

घर-गृहस्थी के कामों में फंसी यामिनी पति की एक-एक जरूरत का खयाल ऐसे रखती, जैसे कोई मां अपने बच्चे का रखती है। उसकी छोटी बहन ने उसके जीवन को कैसे नयी दिशा दी?

‘सुबह के लिए दाल भिगो देती हूं, कल रविवार को सबके लिए दही-भल्ले बनाऊंगी, सब खुश हो जाएंगे,’ मन ही मन सोचती हुई यामिनी रसोई निबटा रही थी। घड़ी की सूई पर आंख गयी, तो रात के साढ़े दस बज रहे थे। तभी दरवाजे की घंटी पर यामिनी हल्के पांव रखती दौड़ पड़ी। ‘‘आज जल्दी आ गए,’’ कहते ही उसे अनायास हंसी आ गयी।

‘‘क्या हुआ?’’ उसको हंसता देख पति निखिलेश ने पूछा।

‘‘तुम रात के साढ़े दस बजे दफ्तर से घर लौट रहे हो और मैं कह रही हूं कि जल्दी आ गए, बस इसी स्थिति पर हंसी आ गयी। क्या जिंदगी हो गयी है हमारी, सोचती हूं, तो मन उदास हो उठता है। सुबह जाने का समय तय है, पर तुम्हारे दफ्तर से घर लौटने का कोई समय नहीं है। हां, एक बात की गारंटी है कि आओगे देर से ही। ये विदेशी कंपनियां पैसे तो अच्छे देती हैं, पर फिर इंसान को अपनी बपौती समझ लेती हैं। ना बेचारे की कोई निजी जिंदगी, ना किसी मित्र-रिश्तेदार के यहां आने-जाने का समय, और तो और अपने बच्चों को भी अकसर बस सोते हुए ही देख पाते हैं,’’ बड़बड़ाते हुए यामिनी रोज की भांति गैस ऑन कर चपातियां सेंकने लगी।

‘‘आज बच्चों की पीटीएम थी ना, कैसी रही?’’ निखिलेश अपनी गृहस्थी में चाह कर भी कुछ खास योगदान नहीं दे पाता था। उसका सर्वोच्च योगदान था उसकी तनख्वाह, जिससे घर चलता था।

‘‘उत्कर्ष की टीचर ने कहा है कि उसे गणित में और अधिक परिश्रम करना है और सौम्या की टीचर ने बताया कि ताइक्वांडो की नयी ट्रेनिंग आरंभ होनेवाली है। उसका मन है इसलिए सोच रही हूं सौम्या को ताइक्वांडो शुरू करवा दूं। क्लास अगले हफ्ते से शुरू हो जाएगी। कल इसके लिए ताइक्वांडो की यूनिफॉर्म ले आऊंगी।’’

‘‘हां, तो ले आना। वैसे भी घर में रहती हो सारा दिन। सफाई-बरतन के लिए महरी आती ही है। घर के छोटे-मोटे काम निबटा कर चली जाना,’’ अधिकतर पतियों की तरह निखिलेश को लगता था कि यामिनी के ऊपर कोई खास जिम्मेदारी नहीं है। वह बस दफ्तरी कामकाज तक की समझ रखता था

और उसी में आकंठ डूबा रहता था।

पूरी घर-गृहस्थी को सुचारु रूप से चलाने की जिम्मेदारी अकेली यामिनी के कंधों पर थी। चाहे रोजमर्रा में राशन का इंतजाम करना हो या गृहस्थी के महीनेभर के ढेर सारे बिल, बच्चों के स्कूल की फीस भरनी हो या कभी बच्चों के बीमार पड़ने पर उन्हें डॉक्टर के पास ले जाना।

पिछले वर्ष मामा-ससुर की लड़की की शादी थी। वहां जाने हेतु सभी की शॉपिंग, फिर टिकट बुक करवाने से ले कर दुलहन की मुंहदिखाई पर सोने के कर्णफूल खरीद कर लाने तक सब कार्य अकेले यामिनी के जिम्मे ही आया था। क्या करें, उन्हीं दिनों जर्मनी से एक टीम निखिलेश के ऑफिस में विजिट पर आयी थी सो उसका छुट्टी लेना लगभग असंभव था। जाना भी आवश्यक था। मां ने फोन पर सख्त हिदायत दे डाली थी, ''सुन लो, मामा जी के यहां जरूर पहुंचना है। तेरे पापा के जाने के बाद भैया ने हमारा साथ ना निभाया होता, तो आज हमारी क्या हालत होती, हम सोच भी नहीं सकते। तेरे पति के ऑफिस में तो कुछ ना कुछ लगा ही रहता है। कैसे भी हो, छुट्टी ले और पहुंच शादी में।'' ससुराल के दबाव के कारण यामिनी बच्चों को ले कर पहले ही शादी में पहुंच गयी थी। वहां जा कर खूब रौनक लगायी थी उसने। निखिलेश सीधा शादीवाले दिन पहुंचा था।

मामी जी ने शिकायत करते हुए कहा था, ''ऐसी क्या नौकरी हो गयी भला? इससे अच्छा तो हमारा सोनू ही रहा, इतनी बड़ी नौकरी ना सही, पर कम से कम परिवार के लिए हाजिर तो रहता है।''

''क्या करें मामी जी, आजकल का कॉरपोरेट कल्चर अपने मुलाजिमों को पैसे से अधिक तनाव देता है। दफ्तर आने का समय है, घर लौट कर जाने का कोई समय नहीं,'' निखिलेश ने उनको बताया था, ''रात के ढाई बजे भी दफ्तरों में मीटिंग होती हैं। हर हाथ में लैपटॉप और स्मार्टफोन से कर्मचारी को वक्त-बेवक्त काम में व्यस्त रहना पड़ता है। इस पर जब वह घर लौटे, तो पत्नी चाहती है कुछ सुकूनभरे पल, जिनमें दोनों साथ हों, प्यारभरी बातें हों, दिनभर की खास गपशप हो। मतलब दोनों को तनाव !''

''और क्या मामी जी, मैं तो शादीशुदा होते हुए भी अकेली सी रहती हूं,'' यामिनी भी वार्तालाप में हिस्सा लेने लगी थी।

बस ऐसे ही भागती-दौड़ती जिंदगी सरकी जा रही थी। बच्चों को पढ़ा कर, खिला-पिला कर, कहानी सुना कर यामिनी उन्हें सुला देती। फिर देर रात बच्चों के सोने के पश्चात वह निखिलेश की प्रतीक्षा में बगीचे के चक्कर लगाती रहती। नियमित सा क्रम था यह। जब निखिलेश लौट आता, तो यामिनी उसके लिए गरम खाना बना कर परोसती।

इस बार गरमी की छुट्टियों में यामिनी की छोटी बहन युक्ता शादी के पश्चात पहली बार यामिनी के घर रहने आयी थी। यामिनी ने पूरी खुशी के साथ तैयारी की थी, किंतु युक्ता को अकेली आयी देख वह थोड़ी अचरज में आ गयी, ''अकेली आयी हो? तरुण नहीं आए साथ में? तुम्हें छोड़ने कौन आया?''

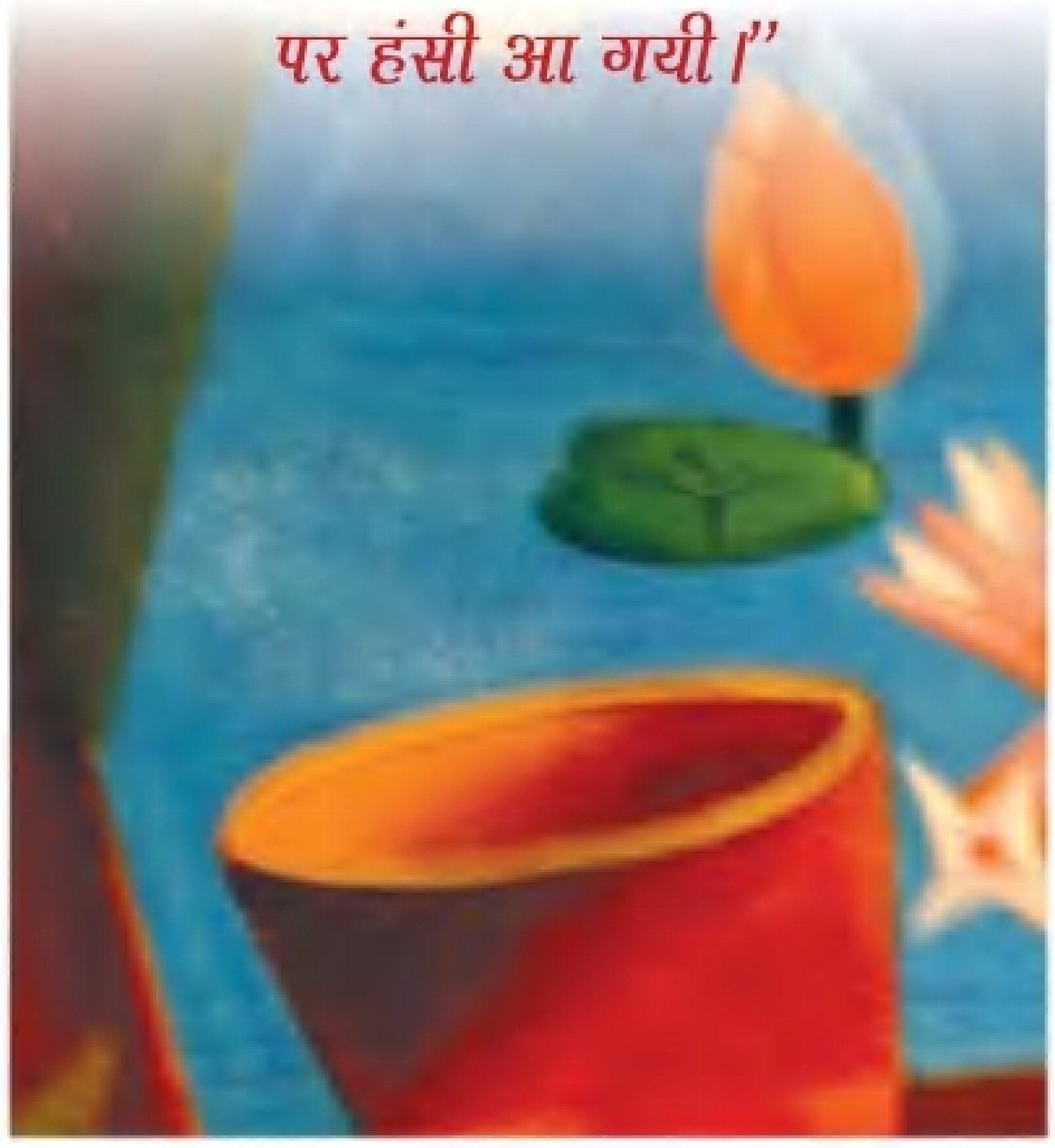
''छोड़ने आने की खूब कही, दीदी ! मैं एडल्ट हूं और अपनी बहन के घर आ रही हूं, अपने आप आ सकती हूं। हम दोनों एक-दूसरे को वयस्कों की तरह डील करते हैं, अपनी स्पेस देते हैं,'' युक्ता के कथन पर यामिनी उसका मुंह देखती रह गयी।

अगले दिन जब बच्चे स्कूल और निखिलेश दफ्तर जा चुके थे, तब यामिनी और युक्ता बाजार घूमने निकलीं। यामिनी को अकसर अपना माथा सहलाते देख युक्ता ने टोका, ''क्या हुआ दीदी, सिर दर्द है?''

''हां, अकसर नींद नहीं पूरी होती ना। तेरे जीजा जी इतनी देर से घर लौटते हैं, फिर इनके लिए गरम खाना पकाती हूं, इनके साथ खाती हूं, फिर रसोई उठाने में कुछ समय लगता है। ऊपर से सुबह तो समय से उठना ही है, बच्चों को स्कूल जो भेजना है,'' यामिनी ने बताया।

''वैसे तुम बड़ी हो और गृहस्थी में मुझसे अधिक अनुभवी भी, पर मैं देख रही हूं, तो कहे देती हूं। पता नहीं तुम इतनी देर रात तक भूखी कैसे रह लेती हो, फिर अपनी नींद और दिनभर की थकान मार कर इतनी रात को गरम खाना बनाती हो। मैं तो अपनी भूख बर्दाश्त ही नहीं कर पाती हूं,'' अपनी बहन की इस हालत पर युक्ता ने दबे-ढके शब्दों में कहा।

> "तुम रात के साढ़े दस बजे दफ्तर से घर लौट रहे हो और मैं कह रही हूं कि जल्दी आ गए, बस इसी स्थिति पर हंसी आ गयी।"



प्राची भारद्वाज
एचआर प्रोफेशनल,
दिल्ली
लंबे समय से कहानी
लेखन में सक्रिय

''मेरा भूखा रहना तेरे जीजा जी को काफी बुरा लगता है, पर बेचारे ये भी तो मजबूर हैं। क्या करें, नौकरी तो करनी ही है। और जो इंसान इतनी मेहनत करता है, क्या उसे गरम खाना भी ना मिले?'' यामिनी के इस तर्क पर युक्ता चुप हो गयी। आखिर सबकी सोच अलग होती है।

लेकिन इस तपस्या की जिद का फल जल्द ही यामिनी की सेहत पर झलकने लगा। अपने हिस्से के काम उसे करने होते थे। रात को देर से सोना, सुबह जल्दी उठना। फिर सारे घर का काम निबटाने तक बच्चे स्कूल से लौट आते थे। रातों का इंतजार बरकरार था। मगर वह अधिकतर उदास रहती थी। शायद प्रतीक्षा करते रहने से अब वह मानसिक रूप से थकने लगी थी। इसका असर यह होने लगा था कि वह चिड़चिड़ी हो गयी थी।

रविवार की सुबह घर में सभी अलसाए पड़े थे, किंतु यामिनी गृहस्थी के कार्यों में फंसी थी–सफाई, नाश्ता, दुपहर के खाने की तैयारी आदि। सबको सुस्ताता देख उसे सब पर कोफ्त होने लगी, ''सब के सब आलसी हो गए हैं। बच्चो, देखो तुम्हारे कमरे की क्या हालत हो रखी है, चलो उसे तरतीब से लगाओ। निखिलेश की अलमारी भी कितनी गंदी हो रही है, उसे भी ठीक करूंगी। कितने दिनों से इनके सिर में तेल भी नहीं लगा, आओ जी, आपकी तेल मालिश कर दूं। फिर नाश्ता भी बनाना है। अभी आलू उबालूंगी, ताकि समय पर आलू के परांठे बना सकूं... केवल ऐड में ही गृहिणी को कहते हुए दिखाते हैं कि मेरा भी संडे है,'' कभी चिढ़ती तो कभी बड़बड़ाती यामिनी को देख युक्ता बोल पड़ी, ''दीदी, संडे मनाना तुम्हारे अपने हाथ में है। जब घर के अन्य सदस्य संडे मना रहे हैं, तो तुम क्यों सारी कि सारी जिम्मेदारी स्वयं पर ओढ़ रही हो?'' फिर प्यार से यामिनी को बिठाते हुए युक्ता आगे कहने लगी, ''याद है दीदी, तुम कितनी नखरैल हुआ करती थीं शादी से पहले–अपनी पसंद का खाना ना मिले,

फोटो : दिलीप बैनर्जी

वनिता
कहानी प्रतियोगिता–5 के परिणाम

प्रथम पुरस्कार

सॉरी-नहीं तो नहीं
माला वर्मा, *पं. बंगाल*

द्वितीय पुरस्कार

फुलझड़ियां
दीप्ति मित्तल, पुणे

तृतीय पुरस्कार

मिठास
लकी राजीव, पुणे

सांत्वना पुरस्कार

आई लव यू स्कंद
कुंकुम चतुर्वेदी, लखनऊ

स्वाभिमान
रीता कुमारी, पटना

अहं
शैली, बंगलुरु

कठपुतली
गीता सिंह, पटना

स्वाद दांपत्य का
सावित्री रानी, गुरुग्राम

पुरस्कृत कहानियों का प्रकाशन जनवरी 2022 अंक से।
अपनी प्रति आज ही सुरक्षित कराएं

तो खाना नहीं खाती थीं। बालों में तेल लगाने से ले कर अलमारी को सलीके से रखने तक अपना सारा काम मां से करवाया करती थीं। शायद मां की वही छवि तुम्हारे अंतस में बस गयी और जब तुम्हारे ऊपर गृहस्थी का बोझ आया, तो तुमने भी उसके नीचे स्वयं को ऐसे ही दबा लिया जैसा मां ने किया था। इसका परिणाम भी वही होगा, जो मां के साथ हुआ। तुम शारीरिक रूप के साथ-साथ मानसिक रूप से भी थक जाओगी। और चिड़चिड़ाती गृहिणी किसी को नहीं भाती, ना पति को और ना बच्चों को।

‘‘बुरा मत मानना दीदी, पर शायद तुम भूल गयी हो कि तुम जीजा जी की पत्नी हो, उनसे उम्र में छोटी, उनसे कम तजुर्बेकार। लेकिन तुमने सारी जिम्मेदारियां स्वयं पर ओढ़ लीं। तुम उनकी जीवनसंगिनी बनने के बजाय उनकी दूसरी मम्मी बन गयीं।’’ आज युक्ता की बातों ने यामिनी को झकझोर दिया। वाकई आज उसकी गृहस्थी की हर छोटी-बड़ी जिम्मेदारी उसी पर थी। उस पर भी उसके पति जब-तब ताने सुना देते कि घर में पड़ी ऐश करती रहती हो।

‘‘यदि तुम अपनी सेहत का ध्यान नहीं रखोगी, तो तुम्हारी गृहस्थी का क्या होगा? तुम्हें समय पर खाना, सोना, काम करना चाहिए। तुम्हारे काम अलग हैं, जिनमें तुम्हारी मदद कोई नहीं करता, तो तुम क्यों अपने पति के नौकरी करने पर इतनी दया करती हो? जिम्मेदारी के पथ पर तुम दोनों ने अपनी अलग राह चुनी है, जिसमें नौकरी करना उनका काम है और घर को सुचारु रूप से चलाना तुम्हारा। रोजमर्रा के निजी काम अपने पति पर ही छोड़ो जैसे नहाने के लिए बाल्टी में नल से पानी निकालना, गुसलखाने में अपना तौलिया रखना, रोजाना क्या पहनना है, कितना खाना है आदि। तुम्हें देख कर तो ऐसा लगता है जैसे 2 नहीं, 3 बच्चों को पाल रही हो,’’ युक्ता ने अपनी बात पूरी की।

युक्ता का कथन यामिनी के अंदर उतर गया। वो सोचने लगी कि वाकई वह अपने पति को एक बच्चे की भांति पाल रही थी। वह इस प्रकार सोचती नहीं थी कि वह और उसके पति एक बराबर के तल पर खड़े हैं, जहां दोनों ने शादीशुदा जीवन की अपनी-अपनी जिम्मेदारियां बांट ली हैं। इस तरह सोचने से दोनों के तनाव कम हो जाएंगे, दोनों की एक-दूसरे के प्रति इज्जत बढ़ेगी, और कुछ खाली समय भी मिल सकेगा। शादी से पहले यामिनी को चित्रकारी का शौक था, परंतु शादी के उपरांत वह गृहस्थी के कार्यों में ऐसी फंसी कि उसके पास अपने लिए जरा भी समय नहीं था। अब युक्ता की सुझायी राह पर चल कर वह अपने लिए भी कुछ समय निकाल सकेगी।

‘‘जब तुम्हारे ऊपर गृहस्थी का बोझ आया, तो तुमने भी उसके नीचे स्वयं को ऐसे ही दबा लिया जैसा मां ने किया था।’’

नवंबर की हल्की बयार मौसम के संग मन को भी खुशनुमा बना रही थी। तरतीब से कटी हुई हरी घास पर उगे डहेलिया के बड़े लाल फूल यामिनी के बगीचे को चार चांद लगा रहे थे। मेक्सिको का ये फूल भारत की जमीन पर उगाना इतना आसान नहीं था। इन्हीं फूलों को यामिनी अपने उजले कैनवास पर अवतरित करती। रंगों की छटा का मनमोहक जादू ऐसा बिखरता, लगता डहेलिया की एक-एक पंखुरी जीवित हो उठी है।

‘‘तुम्हारे फेसबुक पर लगी चित्रकारी के ऑर्डरों की लाइन देख कर मन प्रफुल्ल हो जाता है, दीदी,’’ युक्ता फोन पर चहक रही थी।

‘‘यह सब तुम्हारे समझाने का परिणाम है कि मैं आज अपने जीवन को थोड़ा सा अपने लिए भी जी रही हूं। चित्रकारी ने मेरे अंदर सोए प्राणों को एकबारगी फिर जगा दिया है। और मेरी अपेक्षाओं के विपरीत इसमें तेरे जीजा जी मेरा पूरा सहयोग कर रहे हैं। उन्हें अच्छा लग रहा है कि मेरा भी अपना कुछ वजूद है। अब मैं ज्यादा खुश रहती हूं। और जब मैं खुश रहती हूं, तो पूरे घर का वातावरण खुशमिजाज रहता है। आज मैं निखिलेश की पत्नी बन कर खुश हूं। मेरी ममता के लिए मेरे पास बच्चे हैं, और निखिलेश उनके पिता, ना कि मेरी तीसरी औलाद। सच, केवल जिम्मेदारियों को ओढ़ते जाने से हमारा जीवन सार्थक नहीं होता। अंग्रेजी की वह कहावत–*ऑल वर्क एंड नो प्ले, मेक्स जैक अ डल बॉय* एकदम सही है।’’ ◆

MAGZTER

30 स्टाइलिश निटिंग पैटर्न

सरदियां गुलाबी हों या कंपकंपाती, हर अवसर के लिए हल्के व हेवी पैटर्न के डिजाइनर स्वेटर्स यहां दिए जा रहे हैं। साथ ही मिलिए कुछ महिलाओं से, जो निटिंग को ले कर अपने अनुभव शेअर कर रही हैं और बता रही हैं स्वेटर बुनना उन्हें क्यों भाता है?

1

ब्लैक एंड वाइट चेक पुलोवर

1 **नाप :** टीनएजर के लिए। **सामग्री :** 300 ग्रा. सफेद रंग की ऊन, 100 ग्रा. काले रंग की ऊन, 9 व 10 नंबर की सलाई, मोटी सूई, गला बुननेवाली 10 नंबर की सलाई। **पीछे का भाग :** काले रंग की ऊन से 10 नंबर की सलाई पर 90 फंदे डालें। 2'' का बॉर्डर बुनें। 9 नंबर की सलाई लगाएं। सारा स्वेटर स्टा. स्टि. से बुना जाएगा। सफेद ऊन लगाएं। 14 सलाई सफेद ऊन से, 2 सलाई काले रंग से बुनें। इसी तरह बुनते हुए 14'' लं. पूरी करें। मुड्ढे की घटाई 4-3-2-1 करें। पैटर्न डालें। कुल लंबाई 21'' करें। स्वेटर देखें। एक फं. स्टि होल्डर पर डालें। **आगे का भाग :** पीछे के भाग की तरह पैटर्न तक बुनें। 18'' लं. होने पर गोल गले की घटाई करें। 25 फं. बुनें, 20 फं. बंद करें, 25 फं. बुनें। दोनों तरफ 3-2-1-1 की घटाई करें। कंधों पर 18-18 फं. रखें। पीछेवाले भाग के साथ कंधों के फं. जोड़ें। काली ऊन से लेजी डेजी टांके से कढ़ाई करके चेक बनाएं। **बाजू :** 10 नं. की सलाई पर काले रंग की ऊन से 40 फं. डालें। 2'' का बॉर्डर बुनें। 9 नंबर की सलाई से सफेद ऊन लगा कर बीचोंबीच 6 फं. बढ़ाएं। 14 सलाई सफेद ऊन से, 2 सलाई काले रंग की ऊन से बुनें। हर सातवीं सलाई पर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। काले व सफेद रंग से बुनते हुए 16'' लं. पूरी करें। मुड्ढे की घटाई 4-3-2-2-2-2-3-4 करें। फंदे बंद करें। स्वेटर की सिलाई करें। गले के फं. उठा कर गला बुननेवाली सलाई से काली ऊन से 9 सलाई सि. रि. में बुनें।

टैंगी ऑरेंज पुलोवर

2 **नाप :** कुल लं 23'', बाजू कुल लं. 22'', गले तक की लं. 17'' आदि (मुड्ढे नहीं घटाने हैं)। **सामग्री :** 600 ग्राम पीच कलर की ऊन, 9 नंबर, 10 नंबर की सलाइयां, 10 नं की सलाई गला बुननेवाली। **निर्देश :** सारे बॉर्डर सि. रि. में 10 नं. की सलाई पर बुनें। गला 10 नंबर की गला बुननेवाली सलाई पर बुनें। शेष स्वेटर 9 नं की सलाई पर बुना जाएगा। **पैटर्न : सलाई 1 :** 4 फं. उ., 2 फं. सी., 4 फं. उ., 8 फं. सी., 4 फं. उ.। सारी सलाई इसी तरह बुनें। उलटी तरफ से उलटे पर उलटा और सीधे पर सी. बुनें। **सलाई 3 :** 4 फं. उ., दूसरे फं. सी. में से दूसरा फं आगे से ला कर सी. बुनें। फिर पहले फं. को सी. बुनें। 4 फं. उ., हर दूसरे फं. को आगे से ला कर सीङ बुनें। फिर पहले फं. को सी. बुनें। 4 बार दोहराएं। 8 फं. को इसी तरह बुनें 4 फं. उ.। **आगे का हिस्सा :** 100 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। 10 फं. बढ़ा लें, फिर पैटर्न डालते हुए गले तक की लं. पूरी करें। गोल गले में बीचोंबीच 15 फं. घटाएं। फिर दोनों तरफ 3-2-1-1 फं घटाते हुए कुल लं. बुन लें। कंधे पर दोनों तरफ 28-28 फं. रखें।

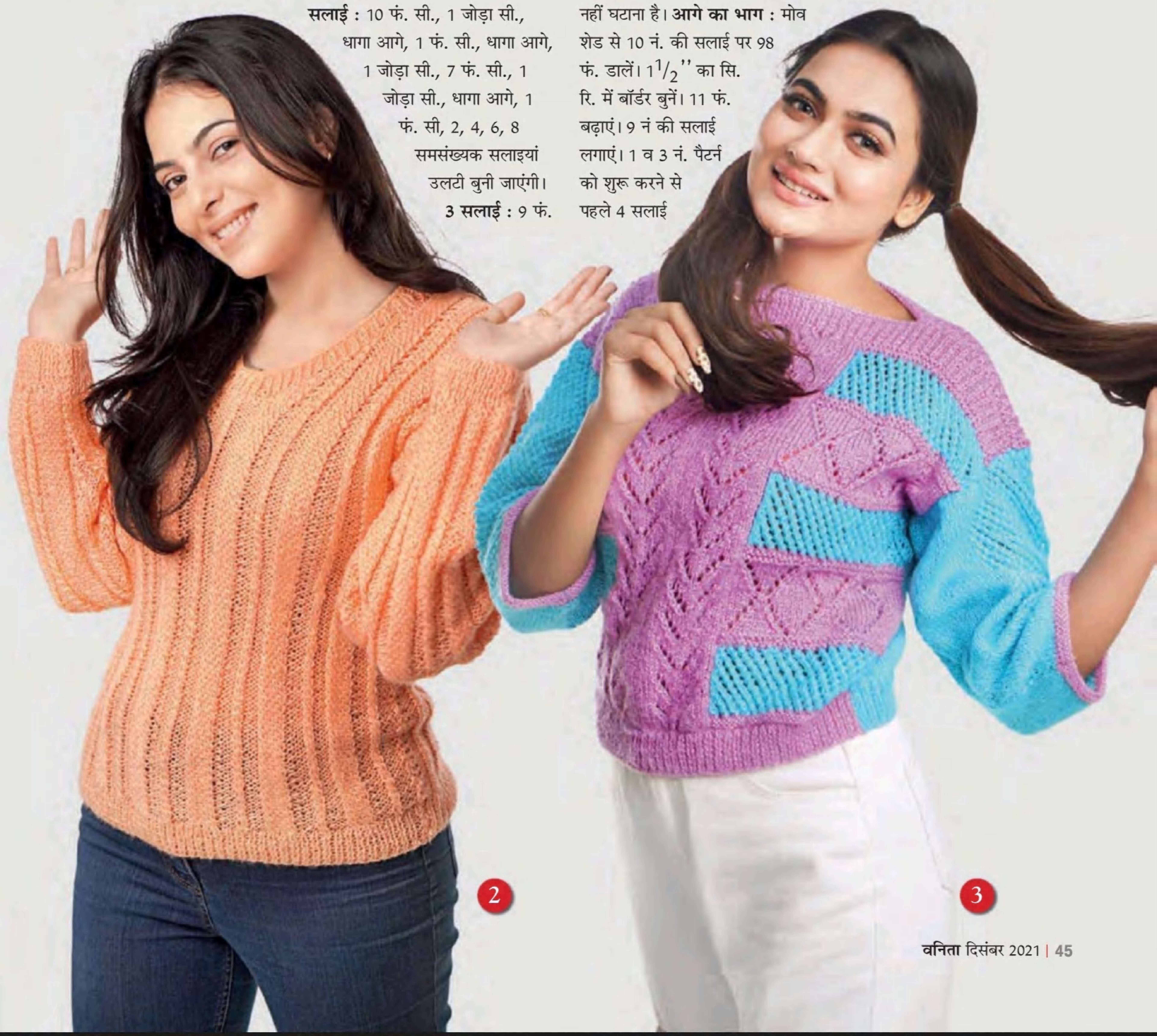
पीछे का हिस्सा : 100 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। फिर 10 फं. बढ़ा लें। पैटर्न बुनते हुए कुल लं. बुन लें। मुड्ढे नहीं घटाने हैं। कंधे पर 28-28 फं. रखें। आगे-पीछे के कंधों को आपस में जोड़ दें।

दोनों बाजुएं : 50 फं. डाल कर 2 इंच का बॉर्डर बुनें। अब पैटर्न बुनते हुए हर तीसरी सलाई में दोनों तरफ 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। कुल लं. बुन कर सारे फं. बंद कर दें। मुड्ढे नहीं घटाने हैं। गले पर चारों तरफ से फं. उठा कर एक इंच का बॉर्डर बुन लें। अब सारा स्वेटर सिल लें।

डुअल कलर फैशनेबल पुलोवर

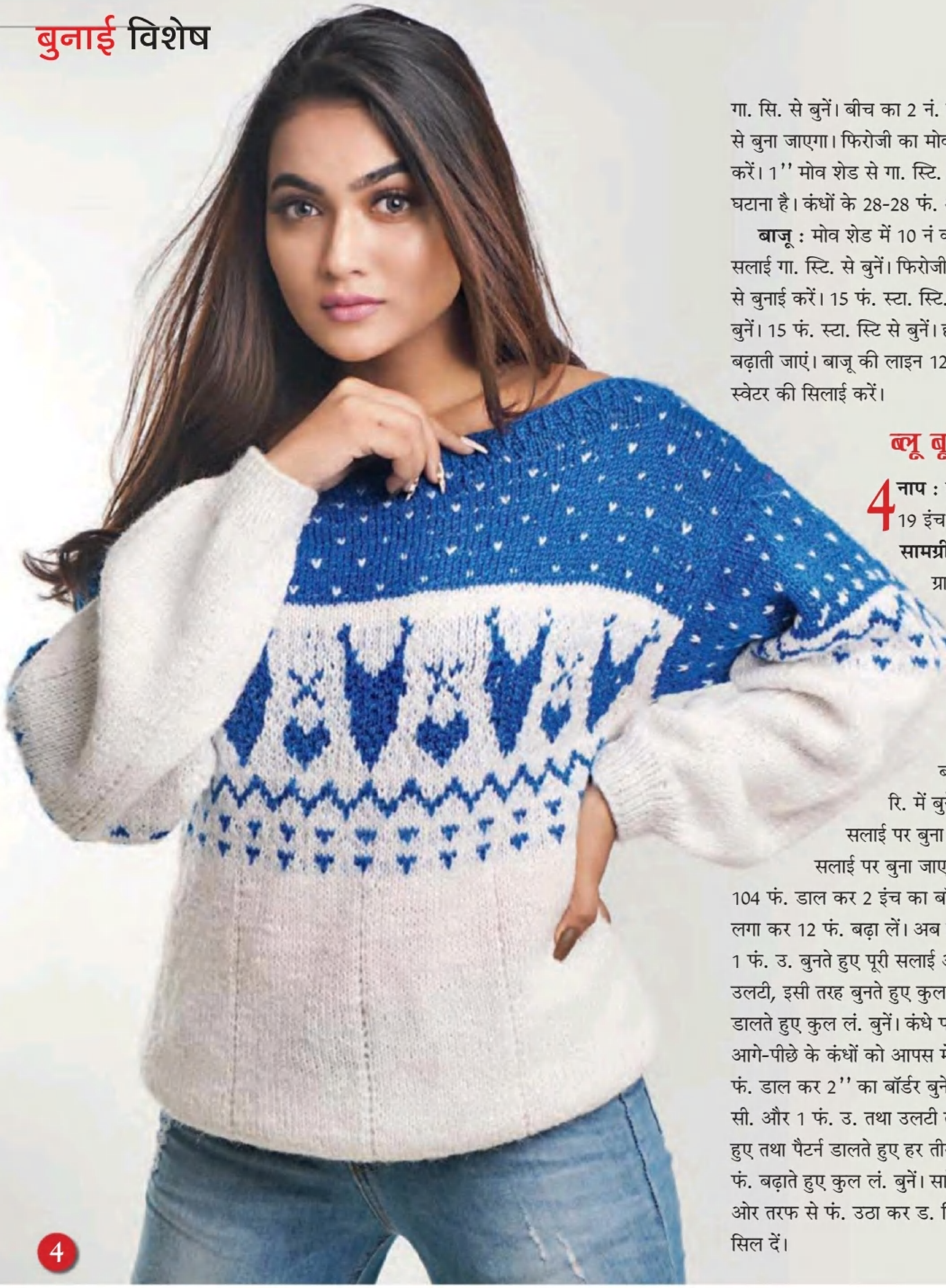
3 **नाप :** टीनएजर के लिए।

सामग्री : 290 ग्राम फिरोजी शेड की ऊन, 75 ग्राम मोव शेड की ऊन, 9 व 10 नं की सलाई और मोटी सूई। **पैटर्न 1 :** 1 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी. उलटी सलाई उलटी बुनी जाएगी। **पैटर्न 2 : 1 सलाई :** 1 फं . ऊ., *6 फं. सी, 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 1 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 6 फं. सी.* 1 फं. उ., * से * तक दोहराएं। समसंख्यक सलाइयां उलटी बुनी जाएंगी। **3 सलाई :** 1 फं. उ. *5 फं. सी.,* 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 3 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 5 फं. सी,* 1 फं. उलटा,* से * तक दोहाएं। **5 सलाई :** 1 फं. उ., *4 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 5 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 4 फं सी *, 1 फं. उ., * से * तक दोहराएं। **7 सलाई :** 1 फं. उ., *3 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 7 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 3 फं. सी., * 1 फं. उ., * से * तक दोहराएं। **पैटर्न 3 : पहली सलाई :** 10 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 1 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 7 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 1 फं. सी, 2, 4, 6, 8 समसंख्यक सलाइयां उलटी बुनी जाएंगी। **3 सलाई :** 9 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 3 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 5 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 2 फं. सी.। **5 सलाई :** 8 फं. सी. 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 5 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 3 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 5 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 3 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 3 फं. सी.। **7 सलाई :** 7 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 7 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 1 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 7 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 1 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 4 फं. सी.। **9 सलाई :** 6 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 9 फं. सी., धागा आगे, 3 फं. का 1 फं करें, धागा आगे, 9 फं. सी., धागा आगे, 3 फं. का 1 फं. बनाएं। धागा आगे, 5 फं. सी., इसी प्रकार डिजाइन आगे बढ़ाएं। जिस प्रकार डिब्बी खोली थी उसी प्रकार बंद करें। **पीछे का भाग :** फिरोजी रंग से 10 नं. की सलाई पर 98 फं. डालें। $1\frac{1}{2}$'' का सि. रि. में बॉर्डर बुनें। 11 फं. बढ़ाएं। 9 नं. की सलाई लगा कर स्टा. स्टि. से बुनते हुए 19'' लंबा करें। मोव रंग से 1'' सि. रि. में बुनें। फंदा बंद करें। बगल नहीं घटाना है। **आगे का भाग :** मोव शेड से 10 नं. की सलाई पर 98 फं. डालें। $1\frac{1}{2}$'' का सि. रि. में बॉर्डर बुनें। 11 फं. बढ़ाएं। 9 नं की सलाई लगाएं। 1 व 3 नं. पैटर्न को शुरू करने से पहले 4 सलाई



2

3



4

गा. सि. से बुनें। बीच का 2 नं. का पैटर्न 37 फं. का मोव शेड से बुना जाएगा। फिरोजी का मोव शेड से बुनते हुए 19'' लं. करें। 1'' मोव शेड से गा. स्टि. से बुनें। फं. बंद करें। बगल नहीं घटाना है। कंधों के 28-28 फं. आपस में सिल लें।

बाजू : मोव शेड में 10 नं की सलाई पर 70 फं. डालें। 4 सलाई गा. स्टि. से बुनें। फिरोजी रंग लगा कर 9 नं. की सलाई से बुनाई करें। 15 फं. स्टा. स्टि. से बुनें। 40 फं. पर पैटर्न नं 1 बुनें। 15 फं. स्टा. स्टि से बुनें। हर पांचवीं सलाई पर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। बाजू की लाइन 12'' करें। बगल नहीं घटाना है। स्वेटर की सिलाई करें।

ब्लू बूटी पुलोवर

4 **नाप :** कुल लं. 23 इंच, बाजू कुल लं. 19 इंच कहीं भी मुड्ढा नहीं घटाना है। **सामग्री :** 500 ग्राम सफेद ऊन, 150 ग्रा. रॉयल ब्लू कलर की ऊन, 10 नं. व 8 नं. की सलाइयां, 10 नं. की राउंड सलाई गला बुनने के लिए, स्टिच होल्डर, स्वेटर सिलने की सूई आदि। **निर्देश :** सारे बॉर्डर 10 नं. की सलाई पर ड. रि. में बुने जाएंगे। गला 10 नं. की राउंड सलाई पर बुना जाएगा। शेष स्वेटर 8 नं. की सलाई पर बुना जाएगा। **आगे व पीछे का हिस्सा :** 104 फं. डाल कर 2 इंच का बॉर्डर बुनें। फिर 8 नं की सलाई लगा कर 12 फं. बढ़ा लें। अब सीधी तरफ से 20 फं. सी. और 1 फं. उ. बुनते हुए पूरी सलाई और उलटी तरफ से सारी सलाई उलटी, इसी तरह बुनते हुए कुल 10'' लं. बुन लें। फिर पैटर्न डालते हुए कुल लं. बुनें। कंधे पर दोनों तरफ 10-10 फं. रखें। आगे-पीछे के कंधों को आपस में जोड़ दें। **दोनों बाजुएं :** 55 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। अब सीधी तरफ से 20 फं. सी. और 1 फं. उ. तथा उलटी तरफ से सारी सलाई उलटी बुनते हुए तथा पैटर्न डालते हुए हर तीसरी सलाई में दोनों तरफ 1-1 फं. बढ़ाते हुए कुल लं. बुनें। सारे फं. बंद कर दें। गले पर चारों ओर तरफ से फं. उठा कर ड. रि. में गला बुनें। अब सारा स्वेटर सिल दें।

ऊन को देखते ही मेरे मन में स्वेटर के डिजाइन की परिकल्पना शुरू हो जाती है, ऐसा है मेरा ऊन और सलाइयों से रिश्ता। अब तो ऐसा लगता है सलाइयां मेरी सबसे प्रिय सखी हैं। मुझे छोटी बच्ची के स्वेटर बनाना बहुत अच्छा लगता है। स्वेटर बना कर भेंट करना मेरा शौक है। मैं अपने हाथ के बने स्वेटर किसी को पहने देखती हूं, तो मेरे मन को बहुत संतुष्टि मिलती है।

- प्रीति कश्यप, ***गाजियाबाद***

MAGZTER

Vardhmān™
Knitting Yarn

करिए सर्दियों का स्वागत,
वर्धमान से.

अबकी जाड़ों में ठंड का स्वागत कीजिए गर्मजोशी से.
वर्धमान निटिंग यार्न से अपने पूरे परिवार के लिए
बुनिए रंग बिरंगे गर्म कपड़े.

VARDHMAN KNITTING YARNS
NOW AVAILABLE ONLINE

WWW.VARDHMANKNITWORLD.COM

/VARDHMAN-KNITTING-YARN

ऑरेंज बूटी पुलोवर

5 **नाप :** कुल लं. 23'', बाजू कुल लं. 19'', कहीं भी मुड्ढा नहीं घटाना है।

सामग्री : 500 ग्रा. सफेद ऊन, 150 ग्रा. ऑरेंज कलर की ऊन, 10 नं. और 8 नं. की सलाइयां, 10 नं. की राउंड सलाई गला बुनने के लिए, स्टिच होल्डर, स्वेटर सिलने की सूई आदि।

निर्देश : सारे बॉर्डर्स 10 नं. की सलाई पर सि. रि. में बुना जाएगा। गला 10 नं. की राउंड सलाई पर बुना जाएगा। शेष स्वेटर 8 नं. की सलाई पर बुना जाएगा।

आगे व पीछे का हिस्सा : 104 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। फिर 8 नं. की सलाई लगा कर 12 फं. बढ़ा लें। अब सीधी तरफ से 20 फं. सी. और 1 फं. उ. बुनते हुए पूरी सलाई तथा उल्टी तरफ से सारे फं. उ. बुनते हुए कुल 10'' लं. बुन लें। फिर ग्राफ का पैटर्न डालते हुए कुल लं. बुनें। कंधे पर दोनों तरफ 10-10 फं. रखें। आगे-पीछे के कंधे आपस में जोड़ दें।

दोनों बाजुएं : 55 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। अब सी. तरफ से 20 फं. सी. और 1 फं. उ. तथा उलटी तरफ से सारे फं. उ. बुनते हुए कुल 10'' तथा पैटर्न डालते हुए हर तीसरी सलाई में दोनों तरफ एक 1-1 फं. बढ़ाते हुए कुल लं. बुनें। सारे फं. बंद कर दें। गले पर चारों तरफ से फं. उठा कर डाल कर सि. रि. में 1-1'' का गला बुनें तथा सारा स्वेटर सिल लें।

ट्रिपल कलर स्वेटर

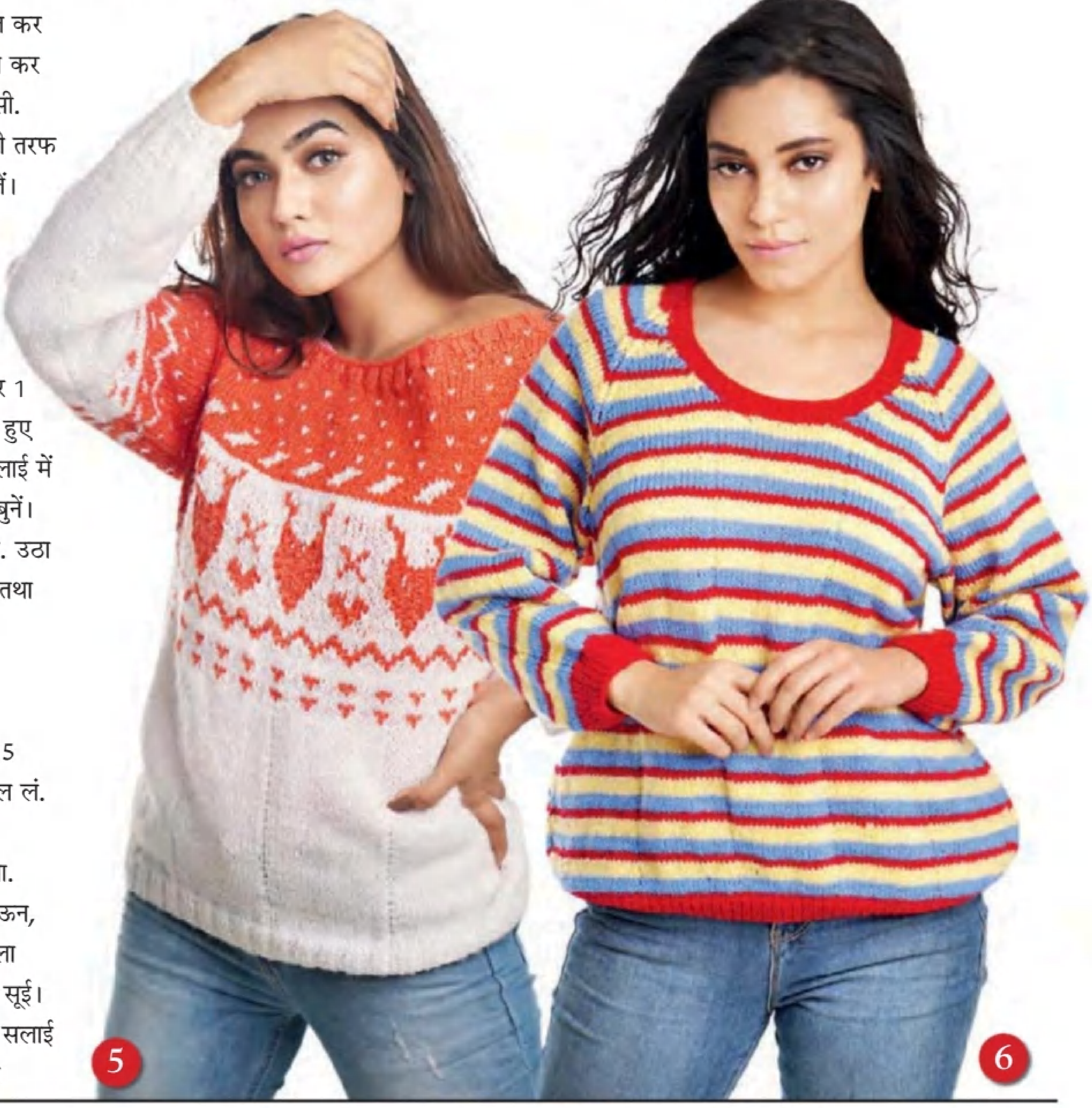
6 **नाप :** कुल लं. 22'', मुड्ढे तक की लं. 15 इंच, गले तक की लं. 17'', बाजू की कुल लं. 23'', बाजू मुड्ढे तक की लं. 16'' आदि।

सामग्री : 200 ग्रा. डार्क रेड ऊन, 200 ग्रा. लाइट येलो ऊन, 200 ग्रा. आसामानी रंग की ऊन, 10 नं. और 9 नं. की सलाइयां, 10 नं. की गला बुननेवाली सलाई, स्टि. हो., स्वेटर सिलने की सूई।

निर्देश : सारे बॉर्डर और गला 10 नं. की सलाई पर स्टा. स्टि. में बुनें। शेष स्वेटर तीनों रंगों की धारियां डालते हुए 9 नं. की सलाई पर बुनें।

अगला हिस्सा : 120 फं. डाल कर 1'' का बॉर्डर बुन लें। अब 9 नं. की सलाई लगा कर 20 फं. सीधा और 1 फं. उ. तथा उलटी तरफ से सारी सलाई उलटी बुनते हुए तीनों रंग के ऊन की धारियां डालें। मुड्ढे तक की लं. पूरी होने पर दोनों तरफ 7-7 फं. घटाएं। अब दोनों तरफ हर सी. सलाई में एक-एक फं. घटाते हुए कुल लं. बुन लें। गोल गला इस प्रकार घटाएं। बीचोंबीच 12 फं. घटा लें। फिर 3-2-1-1 फं. घटाते हुए कुल लं. बुनें। दोनों तरफ कंधे पर एक-एक फं. रखें।

पिछला हिस्सा : पिछला हिस्सा भी बिलकुल अगले हिस्से की तरह बुनें। सिर्फ इसमें गला नहीं घटाना है। **दोनों बाजुएं :** 45 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। अब दोनों तरफ हर दूसरी सलाई में 1-1 फं. बढ़ाते हुए मुड्ढे तक की लं. पूरी करें। दोनों तरफ मुड्ढे पर 7-7 फं. घटाएं। अब हर सीधी सलाई में दोनों तरफ एक-एक फं. घटाते हुए कुल लं. बुनें। जब 12 फं. बच जाएं, तो सारे फं. बंद कर दें। अब सारा स्वेटर सिल लें। गले पर चारों तरफ से फंदे उठा कर लाल रंग के ऊन से एक इंच का बॉर्डर स्टा. स्टि. में बुन लें। स्वेटर तैयार है।



ममता उमड़ आयी आंखों में, फिर भी लगा कुछ तो कमी है। तभी दिखा मां के हाथ का बना स्वेटर, देख कर आंखों में उतरी जो नमी है। इसी स्पर्श और नमी से अपने नन्हे को सजाऊंगी, अब तो इसको भी अपने हाथों से बना स्वेटर पहनाऊंगी। जी हां, मैंने अपने बच्चों के लिए कई स्वेटर बनाए। उनके लिए स्वेटर पर कार्टून या कोई कैरेक्टर डिजाइन करना मुझे अच्छा लगता है। बुनाई में दो से अधिक रंगों का प्रयोग करना मुझे पसंद है।

- धर्मिष्ठा, *हरिद्वार*

फॉरएवर ग्रीन पुलोवर

7 नाप : कुल लं. 22'', मुड्ढे तक लं. 15'', गले तक लं. 18'', बाजू की कुल लं. 20'', बाजू मुड्ढे तक लं. 18''।

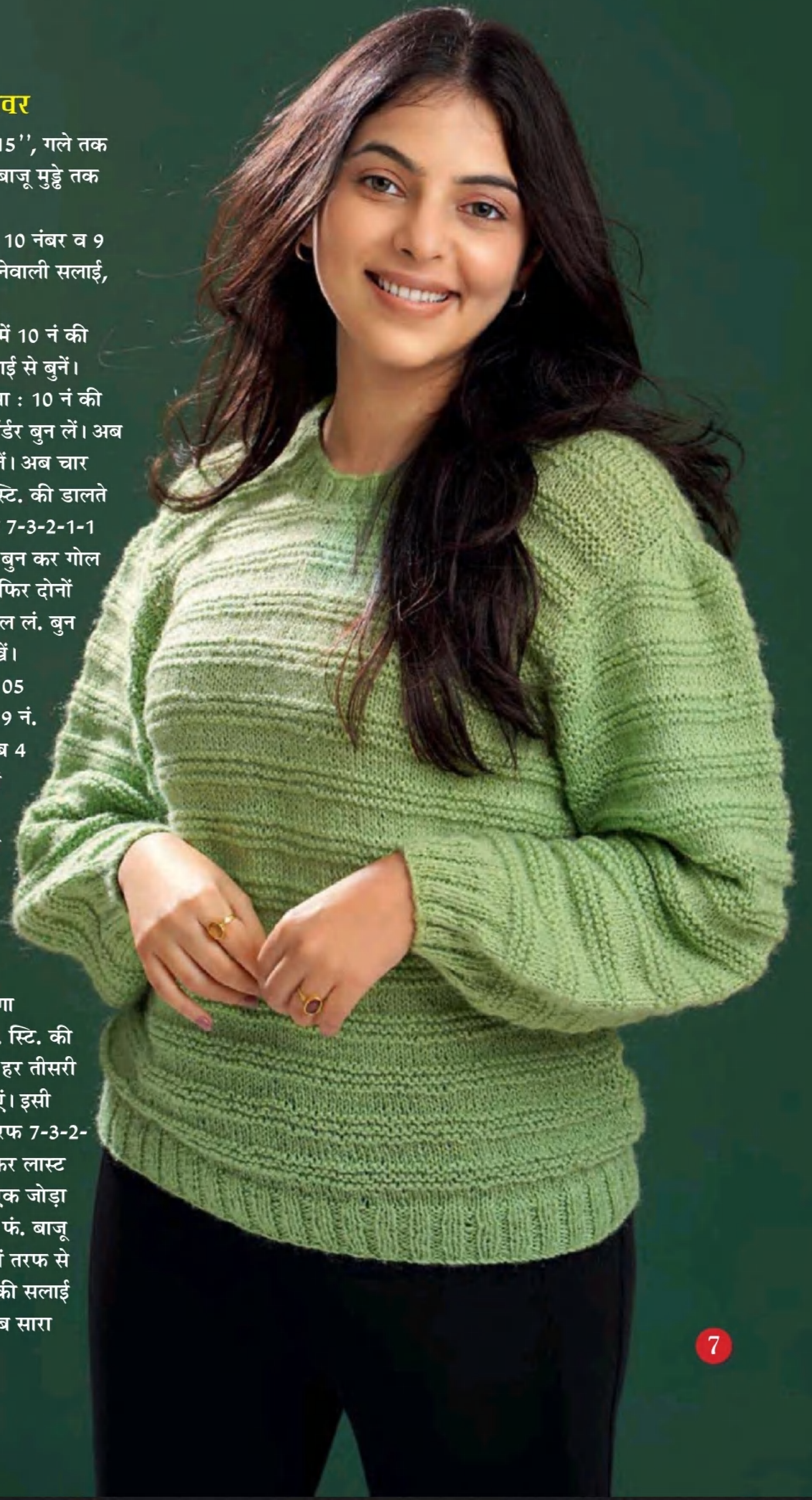
सामग्री : 600 ग्राम लाइट ग्रीन ऊन, 10 नंबर व 9 नंबर की सलाइयां, 10 नं. की गला बुननेवाली सलाई, स्टि. हो., स्वेटर सिलने की सूई आदि।

निर्देश : सारे बॉर्डर व गला सि. रि. में 10 नं की सलाई से बुनें। शेष स्वेटर 9 नं. की सलाई से बुनें।

स्वेटर बुनने की विधि : अगला हिस्सा : 10 नं की सलाई पर 105 फं डाल कर 2'' का बॉर्डर बुन लें। अब 9 नं की सलाई लगा कर 15 फं. बढ़ा लें। अब चार सलाइयां स्टा. स्टि. व 6 सलाइयां गा. स्टि. की डालते हुए मुड्ढे तक की लं. बुन लें। दोनों तरफ 7-3-2-1-1 के क्रम में मुड्ढे घटाएं। गले तक की लं. बुन कर गोल गला घटाएं। बीचोंबीच 12 फं. घटाएं, फिर दोनों तरफ 3-2-1-1 के क्रम में घटाते हुए कुल लं. बुन लें। दोनों तरफ कंधे पर 30-30 फं. रखें।

पिछला हिस्सा : 10 नं. की सलाई पर 105 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। फिर 9 नं. की सलाई लगा कर 15 फं बढ़ा लें। अब 4 सलाइयां स्टा. स्टि. की तथा 6 सलाइयां गा. स्टि. की बुनते हुए मुड्ढे तक की लं. बुनें। अब दोनों तरफ 7-3-2-1 के क्रम में मुड्ढे घटाएं। कंधे पर 30-30 फं. रखें। आगे-पीछे के कंधों को आपस में जोड़ दें।

दोनों बाजुएं : 50 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। अब 9 नं. की सलाई लगा कर 10 फं. बढ़ा लें। चार सलाइयां स्टा. स्टि. की तथा 6 सलाइयां गा. स्टि. की बुनते हुए हर तीसरी सलाई में दोनों तरफ एक-एक फं. बढ़ाएं। इसी तरह मुड्ढे तक की लं. बुनें। अब दोनों तरफ 7-3-2-1 के क्रम में मुड्ढे घटाएं। कुल लं. बुन कर लास्ट सलाई में बीचोंबीच 12 फं. को 2 का एक जोड़ा सी. बुनते हुए सारे फं. बंद कर दें। ये 6 फं. बाजू के ऊपर फ्रिल बन जाएंगे। गले पर चारों तरफ से फं. उठा कर गला बुननेवाली 10 नंबर की सलाई से सि. रि. में एक इंच का गला बुनें। अब सारा स्वेटर सूई से सिल लें।



आर्मी ग्रीन टॉप

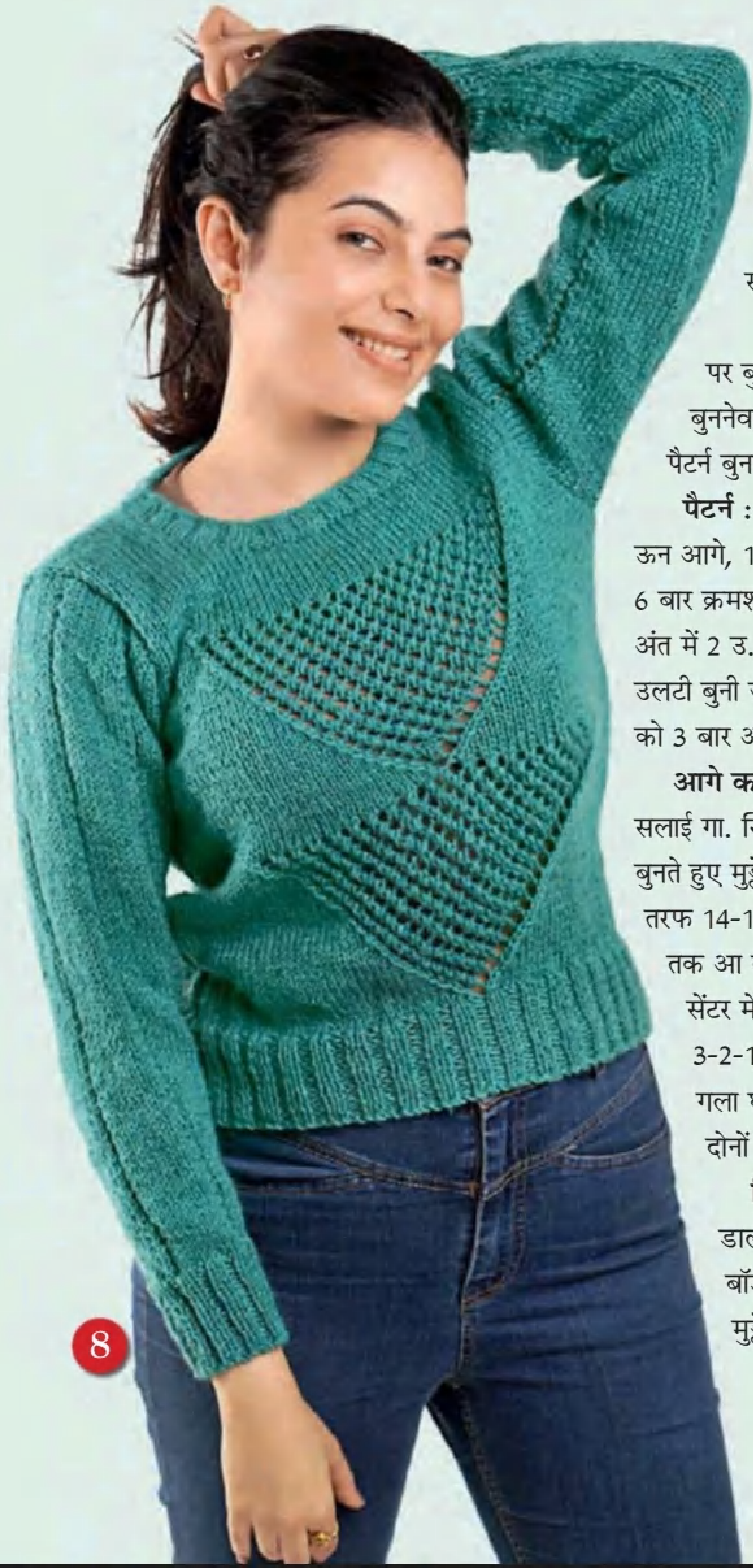
8 **नाप :** टीनएजर के लिए।

सामग्री : 500 ग्राम हरे रंग की मोटी ऊन, 6 व 8 नं. की सलाई।

पीछे का भाग : 80 फं. 8 नं. की सलाई पर डाल कर ड. रि. में 3'' का बॉर्डर बुनें। 6 नं. की सलाई लगाएं। स्टा. स्टि. से बुनते हुए 14'' बना कर 4-3-2-1 से मुड्ढे के फं. घटाएं। 8'' बना कर फं. पि. हो. में डालें।

आगे का भाग : पीछे के भाग की तरह बॉर्डर बनाएं। 6 नं. की सलाई लगाएं। बीच के फं. पर धागा आगे कर दो फं. का 1 करें। जाली बनाएं। बाकी फं. स्टा. स्टि. से बुनें। सी. सलाई पर फिर वही 2 जाली बनाएं। इसी प्रकार हर सी. सलाई पर जाली बढ़ाते हुए 20 जाली करें। स्वेटर देखें। दोबारा 1 जाली से शुरू करें व 20 जाली बनाएं। 14'' बना कर 4-3-2-1 मुड्ढे की घटाई करें। 4'' घटाई होने पर गोल गले की घटाई करें। बीच के 20 फं. घटाएं। दोनों तरफ 1-1 फं. घटाते हुए कंधों पर 12-12 फं. करें। लं. पूरी होने पर पीछे के भाग से कंधों को जोड़ें।

बाजू : 8 नं. की सलाई पर 40 फं. डाल कर ड. रि. में 3'' का बॉर्डर बुनें। 6 फं. बढ़ाएं। 6 नं. की सलाई लगाएं। स्टा. स्टि. से बुनते हुए 4 लाइन जाली की बुनें। 10-10 फं. की दूरी पर जाली डालें। हर सातवीं सलाई पर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। 17'' लं. पूरी करें। मुड्ढे की घटाई 4-3-2-1-2-3-4 करें। फं. बंद करें। **गला :** गले के फं. उठा कर ड. रि. में 6 सलाई बुनें। स्वेटर की सिलाई करें।



लूज फिटिंग पैटर्न

9 **नाप :** कुल लं. 27'', मुड्ढे तक लं. 21'', गले तक लं. 23'', बाजू कुल लं. 23'', बाजू कुल लं. मुड्ढे तक 22''। **सामग्री :** 600 ग्रा. लाइट ग्रीन ऊन, 9 नं. की सलाई, 10 नं. गला बुननेवाली सलाई, स्टि. हो., स्वेटर सिलाने की सूई आदि।

निर्देश : सारा स्वेटर 9 नं. की सलाई पर बुना जाएगा। गला 10 नं. की गला बुननेवाली सलाई पर बुना जाएगा। ऑल ओवर पैटर्न बुना जाएगा।

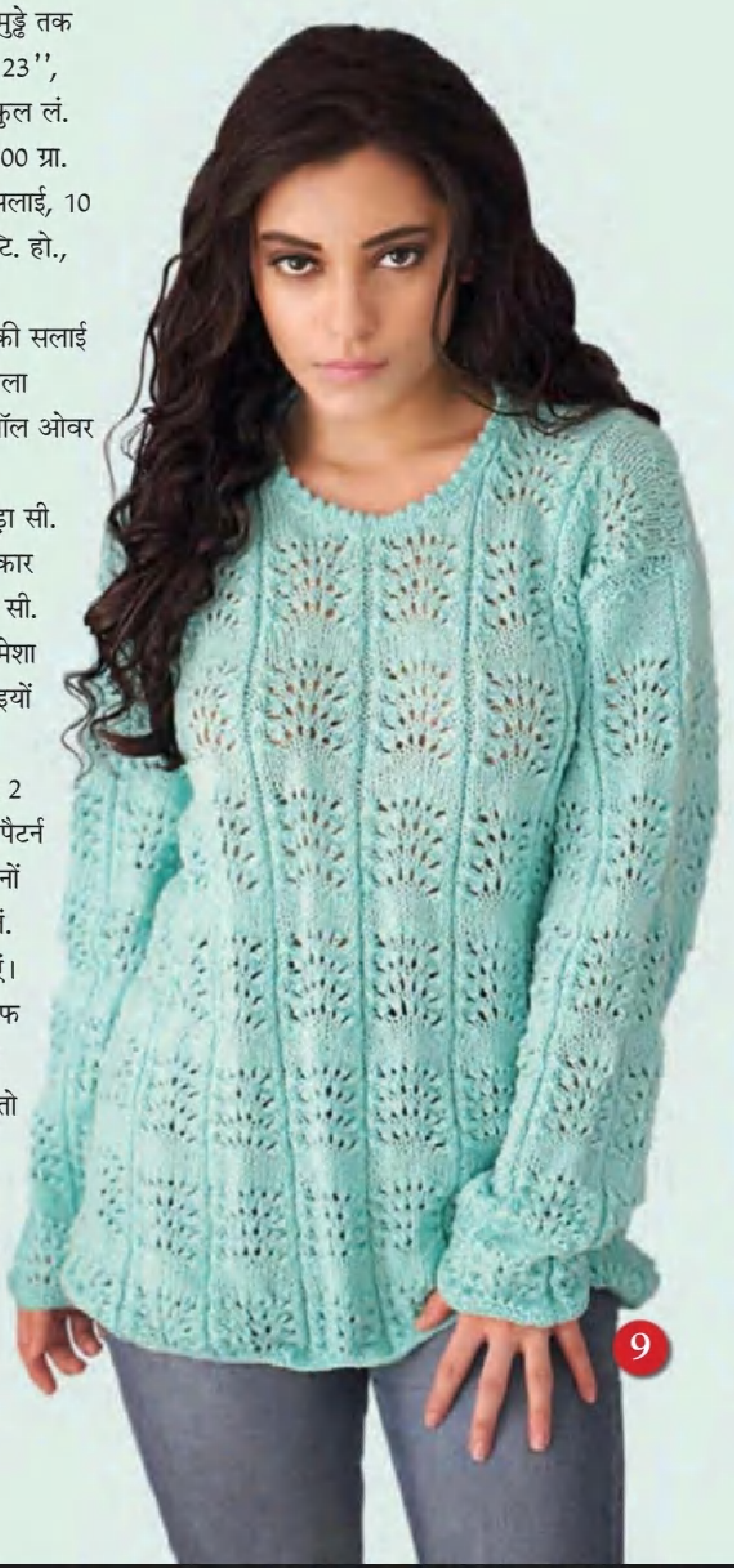
पैटर्न : 1 सलाई : 2 फं. उ., 1 जोड़ा सी. ऊन आगे, 1 जोड़ा सी. ऊन आगे। इसी प्रकार 6 बार क्रमशः बुनें यानी 6 जाली व 6 जो. सी. अंत में 2 उ.। **2 सलाई :** उलटी सलाई हमेशा उलटी बुनी जाएगी। इन्हीं उपर्युक्त दो सलाइयों को 3 बार और दोहराएं।

आगे का हिस्सा : 140 फं. डाल कर 2 सलाई गा. स्टि. में बॉर्डर बुनें। उसके बाद पैटर्न बुनते हुए मुड्ढे तक की लं. बुन लें। अब दोनों तरफ 14-14 फं. घटा दें। गले तक की लं. तक आ कर बीचोंबीच गोल गला घटाएं। सेंटर में 14 फं. घटाएं। फिर दोनों तरफ 3-2-1-1 के क्रम में घटाते हुए गोल गला घटाएं। कुल लं. पूरी हो जाए, तो दोनों तरफ 30-30 फं. रखें।

पिछला हिस्सा : 140 फं. डाल कर 2 सलाइयां गा. स्टि. में बॉर्डर बुनें। फिर पैटर्न बुनते हुए मुड्ढे तक की लं. पूरी करें। दोनों तरफ 14-14 फं. घटाएं। अब कुल लं. पूरी करके दोनों तरफ कंधे पर 30-30 फं. रखें।

दोनों बाजुएं : 50 फं. डाल कर 8 सलाइयों का गा. स्टि. में बॉर्डर बुनें। फिर हर तीसरी सलाई में दोनों तरफ एक-एक फं. बढ़ाते हुए मुड्ढे तक की लं. पूरी करें। फिर दोनों तरफ 14-14 फं. घटा दें। 6 सलाई स्टा. स्टि. में बुन कर सारे फं. बंद कर दें। अब दोनों तरफ के कंधे को आपस में जोड़ दें। सारा स्वेटर सिल दें।

गला : चारों तरफ से फं. उठाएं। चार सं. स्टा. स्टि. में बुनें। पांचवीं सलाई में 1 सी. जो., ऊन आगे, एक सी. जो. पूरी सलाई अर्थात चारों तरफ बुनें। फिर चार सलाई स्टा. स्टि. में बुनें। अब सारे फं. बंद कर दें। सूई से डबल करके सिल दें।



अपना स्टाइल चुनो
अपना स्टाइल बुनो

हाथों से बुनें®
खुशियाँ !

बेहतरीन क्वालिटी यार्न जो दे आपको फैशनेबल लुक

Shop Online At:

www.knittinghappiness.com
www.heartbeatsyarns.com
T: +91 161 4008400
Sales: +91 90410 81020, 90410 06941, 90410 06940
E: customercare@gangaacrowools.com

For latest trends, follow us on: gangaacrowools heartbeatsyarns

GANGA®
Acrowools
KNITTING YARN

मैरी गो राउंड

10 **नाप :** टीनएजर के लिए।
सामग्री : 450 ग्राम ब्राउन रंग की ऊन, 25 ग्रा. काले रंग की ऊन, 25 ग्राम सफेद रंग की ऊन, 10 व 12 नंबर की सलाई, मोटी सूई, 12 नं. की गला बुननेवाली सलाई।

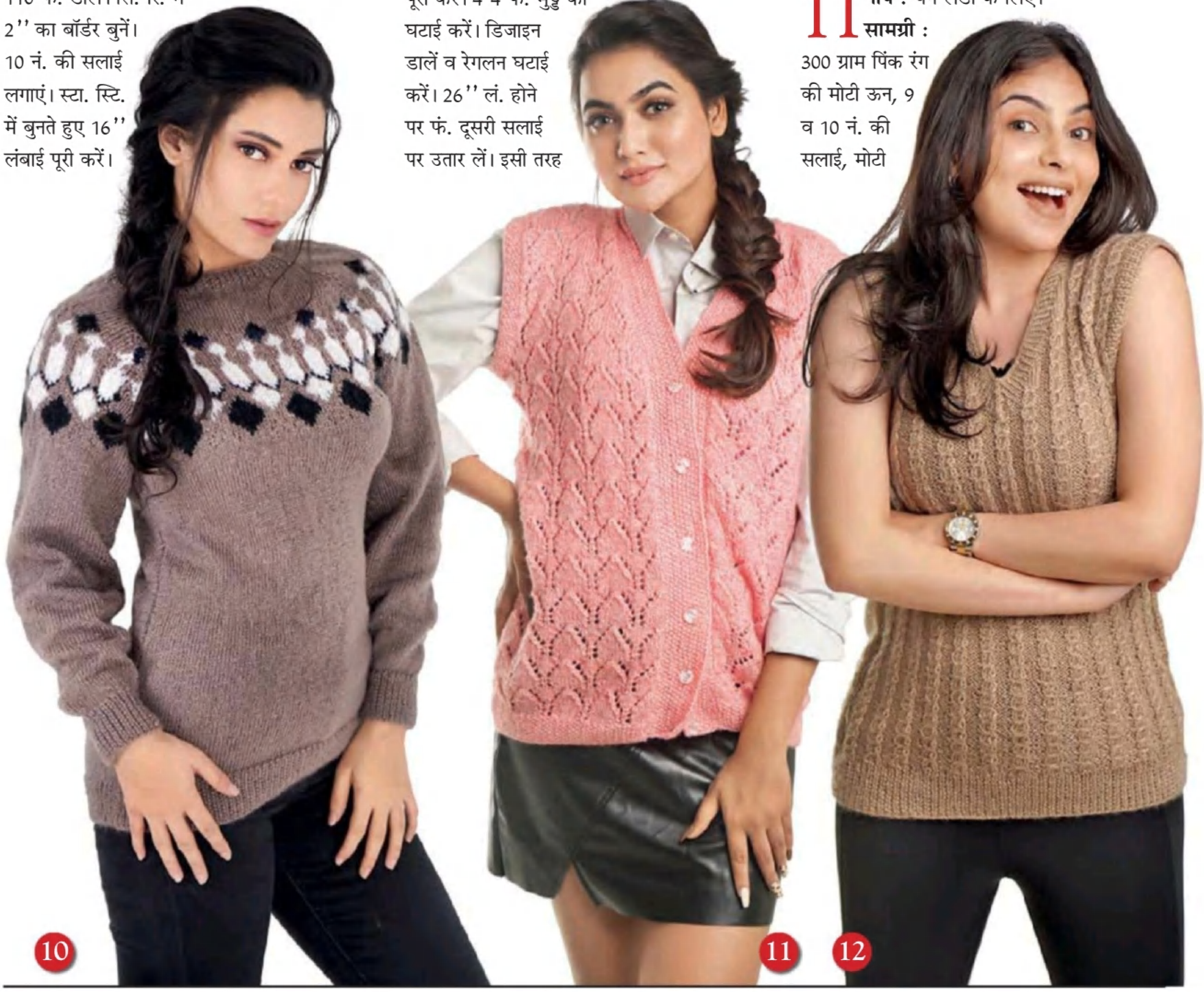
आगे व पीछे का भाग : 12 नं. की सलाई पर 110 फं. डालें। सि. रि. में 2'' का बॉर्डर बुनें। 10 नं. की सलाई लगाएं। स्टा. स्टि. में बुनते हुए 16'' लंबाई पूरी करें। मुड्ढे की घटाई 4-4 फं. करें। फोटो देख कर डिजाइन बनाएं। साथ-साथ रेगलन घटाई करते हुए 24'' लं. पूरी करें। फं. दूसरी सलाई पर उतारें।

बाजू : 12 नंबर की सलाई पर 50 फं. डालें। 2'' का बॉर्डर बुनें। 10 नं. की सलाई लगाएं। समान दूरी पर 10 फं. बढ़ाएं। स्टा. स्टि. में बुनते हुए हर सातवीं सलाई पर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। 18'' लं. पूरी करें। 4-4 फं. मुड्ढे की घटाई करें। डिजाइन डालें व रेगलन घटाई करें। 26'' लं. होने पर फं. दूसरी सलाई पर उतार लें। इसी तरह से दूसरी बाजू बनाएं।

गला : सामने के भाग के फं., बाजू के फं., पीछे के भाग के फं., बाजू के फं. गला बुननेवाली सलाइयों पर डालें। 9 सलाई सि. रि. में बुन कर फं. बंद करें। स्वेटर की सिलाई करें।

पिंक फ्रंट ओपन जैकेट

11 **नाप :** यंग लेडी के लिए।
सामग्री : 300 ग्राम पिंक रंग की मोटी ऊन, 9 व 10 नं. की सलाई, मोटी



बुनाई करना मेरी हॉबीज में से एक है। वैसे तो मेरी पसंद का रंग नीला है और अब तक नीले रंग के लगभग सभी शेड उपयोग में ला चुकी हूं, पर सफेद रंग बुनाई के लिए ज्यादा पसंद करती हूं। पति, बच्चों और किसी को गिफ्ट देने के लिए बुनाई करती रहती हूं। बुनाई के ऑर्डर तो बहुत आए, पर समय के अभाव के चलते इसे पूरा नहीं कर पायी, इसीलिए बुनाई सिखाती हूं।

प्रिया विनोद धमेचानी, *जयपुर*

सूई, 6 बटन।

पीछे का भाग : 10 नं. की सलाई पर 100 फं. डाल कर दाना बुनती से बॉर्डर $1^{1}/_{2}$'' बुनें। 9 नं. की सलाई लगाएं। स्टा. स्टि. में बुनते हुए 16'' लं. करने के बाद मुड्ढे की घटाई 5-3-2-1 करें। कुल लं. 24'' होने पर फं. दूसरी सलाई पर उतारें।

आगे के भाग का पैटर्न : 1-3-5 सलाई : 2 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 6 फं. सी., 1 जोड़ा सी., ऊन आगे, 1 फं. सी., ऊन आगे, 1 जोड़ा सी., 6 फं. सी., 1 जोड़ा सी., ऊन आगे, 1 फं. सी. ऊन आगे, 1 जोड़ा सी., इसी तरह सलाई बुनें। 2-4-6-8 आदि समसंख्यक सलाइयां उ. बुनी जाएंगी। **7 सलाई :** 3 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 4 फं. सी., 1 जोड़ा सी., धागा आगे, 3 फं. सी., ऊन आगे, 1 जोड़ा सी., 4 फं. सी., 1 जोड़ा सी., इसी तरह बुनें। **9 सलाई :** 4 फं. सी., धागा आगे, 1 जोड़ा सी., 2 फं. सी., 1 जोड़ा सी., ऊन आगे, 5 फं. सी., ऊन आगे, 1 जोड़ा सी., 2 सी., 1 जोड़ा सी., पूरी सलाई इसी तरह बुनें। **11 सलाई :** 5 फं. सी., ऊन आगे, 1 जोड़ा सी., 1 जोड़ा सी., ऊन आगे, 7 फं. सी., ऊन आगे, 1 जोड़ा सी., 1 जोड़ा सी., ऊन आगे, 7 फं. सी. बुनें। इन 12 सलाइयों का पैटर्न दोहराएं।

आगे का भाग : 10 नं. की सलाई पर 62 फं. डाल कर दाना बुनती से $1^{1}/_{2}$'' बॉर्डर बनाएं। 9 नं. की सलाई से पैटर्न डालते हुए 16'' लं. पूरी करें। 5-3-2-1 की मुड्ढे की घटाई करें। इसमें 12 फं. बटनपट्टी के हैं, जो साथ-साथ दाना बुनती से बुनती जाएं। घटाई के साथ वी गले की घटाई करें। कंधों पर 24-24 फं. रखें। आगे-पीछे के कंधों को आपस में जोड़ दें। आगे के एक भाग की बटनपट्टी पर काज करें और एक तरफ से बटनपट्टी के फं. बुनती जाएं व साथ-साथ पीछेवाले भाग के साथ जोड़ें। मुड्ढे के दोनों तरफ 124 फं. उठा कर 10 नं. की सलाई से दाना बुनती से 8 सलाई का बॉर्डर बुनें। सिलाई करें, बटन टांकें।

यूनिसेक्स फॉन स्वेटर

12 **सामग्री :** 300 ग्रा. फॉन रंग की ऊन, 9 व 10 नंबर की सलाई।
पीछे का भाग : 10 नंबर की सलाई पर 110 फं. डाल कर सि. रि. में $2^{1}/_{2}$'' का बॉर्डर बुनें। 9 नं. की सलाई लगाएं। स्टा. स्टि. से 17'' बना कर 5-3-2-1 से मुड्ढे के फं. घटाएं। 8'' बना कर फं. पि. हो. में डालें।

आगे का भाग : पीछेवाले भाग की तरह बॉर्डर बना कर 9 नं. की सलाई लगाएं। डिजाइन डालें। **1 सलाई :** 4 फं. उ., 4 फं. सी., 4 फं. उ., 4 फं. सी.। उलटी सलाई पर हर बार उ. पर उ. व सी. पर सी. बुनें। **3 सलाई :** 1 सलाई की तरह बुनें। **5 सलाई :** *4 फं. उ., 3 फं. बिना बुने उतारें, 1 फं. आगे से सी. बुनें। बिना बुने फं. सी. बुनें।* * से * तक दोहराते हुए 17'' लं. बना कर 5-3-2-1 मुड्ढे की घटाई करें। साथ ही वी गले की घटाई करती जाएं। लं. पूरी होने तक कंधे के 25-25 फं. रह जाएं। कंधों के फं. पीछेवाले भाग के जोड़ दें।

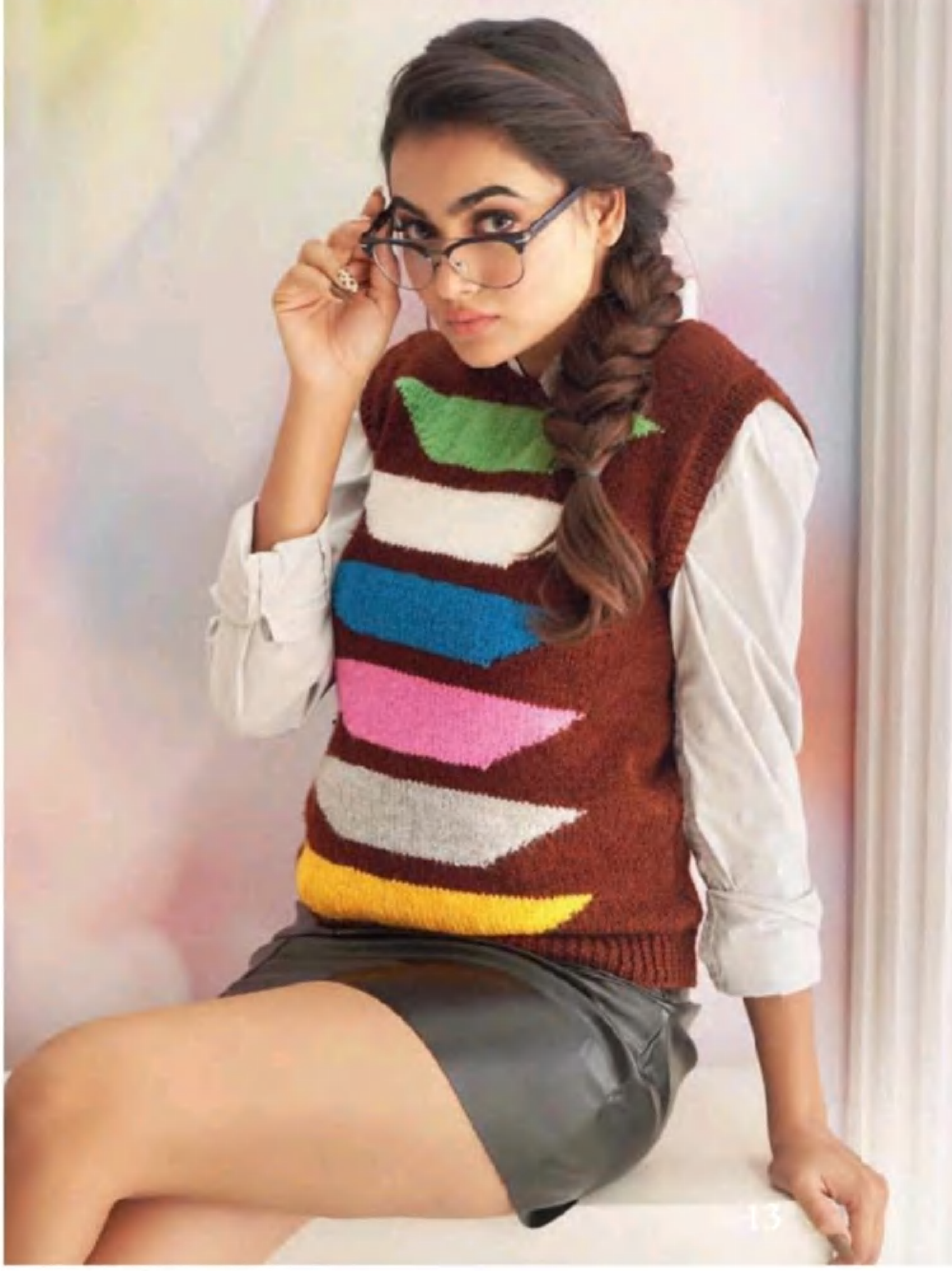
गला : 65-65 फं. उठाएं व पीछेवाले भाग के फं. भी मिला दें। सि. रि. से बुनें। बीच के 1 फं. के दोनों तरफ से 1-1 फं. ले कर 3 फं. का 1 फं. करें। 8 सलाई बना कर फं. बंद करें।

मुड्ढे का बॉर्डर : 10 नं. की सलाई से 126 फं. उठाएं। सि. रि. से 8 स. का बॉर्डर बुनें। दूसरा मुड्ढा भी इसी तरह बनाएं। सिलाई करें।

कूल कोकाकोला स्वेटर

13 **नाप :** टीनएजर के लिए।
सामग्री : 225 ग्रा. डबल निट ऊन कोकाकोला, 25-25 ग्राम पीला, गुलाबी, फिरोजी, सफेद, ग्रीन वा ग्रे रंग की ऊन, 10 वा 8 नं. की सिलाई, मोटी सूई।

आगे का भाग : कोकाकोला रंग से 10 नं. की सलाई पर 86 फं. डालें। 2'' का सि. रि. में बार्डर बुनें। 8 नं. की सलाई लगाएं। सारा स्वेटर स्टा. स्टि. से बुना जाएगा। 30 फं. कोकाकोला रंग से, 26 फं. पीले रंग से, 30 फं. कोकाकोला रंग से बुनें। उलटी सलाई पर 29 फं. कोकाकोला रंग से, 28 फं. पीले रंग से, 29 फं. कोकाकोला रंग से बुनें। हर सलाई पर पीले रंग से दोनों तरफ 1-1 फं बढ़ाती जाएं। जब पीले रंग के फं. 52 हो जाएं, तो 6 स.कोकाकोला रंग से बुनें। ग्रे रंग लगाएं। पीले रंग की ऊन की तरह फं. बढ़ाते हुए हर रंग से डिजाइन डालें। फोटो देखें। 15'' लं. होने पर 4-3-2-1 के क्रम में घटाई करें। 19'' होने पर गले की घटाई करें। बीचोंबीच 15 फं. घटाएं। दोनों तरफ 1-1 फं. घटाते हुए 23'' लं. पूरी करें। कंधों पर 18-18 फं. रखें। पीछे का भाग भी इसी तरह बुना जाएगा। गला नहीं घटाना है। आगे-पीछे के कंधों को आपस में जोड़ दें। गले व मुड्ढे के फं. उठा कर कोकाकोला रंग से सि. रि. में 7-7 सलाई बुनें। स्वेटर की सिलाई करें।



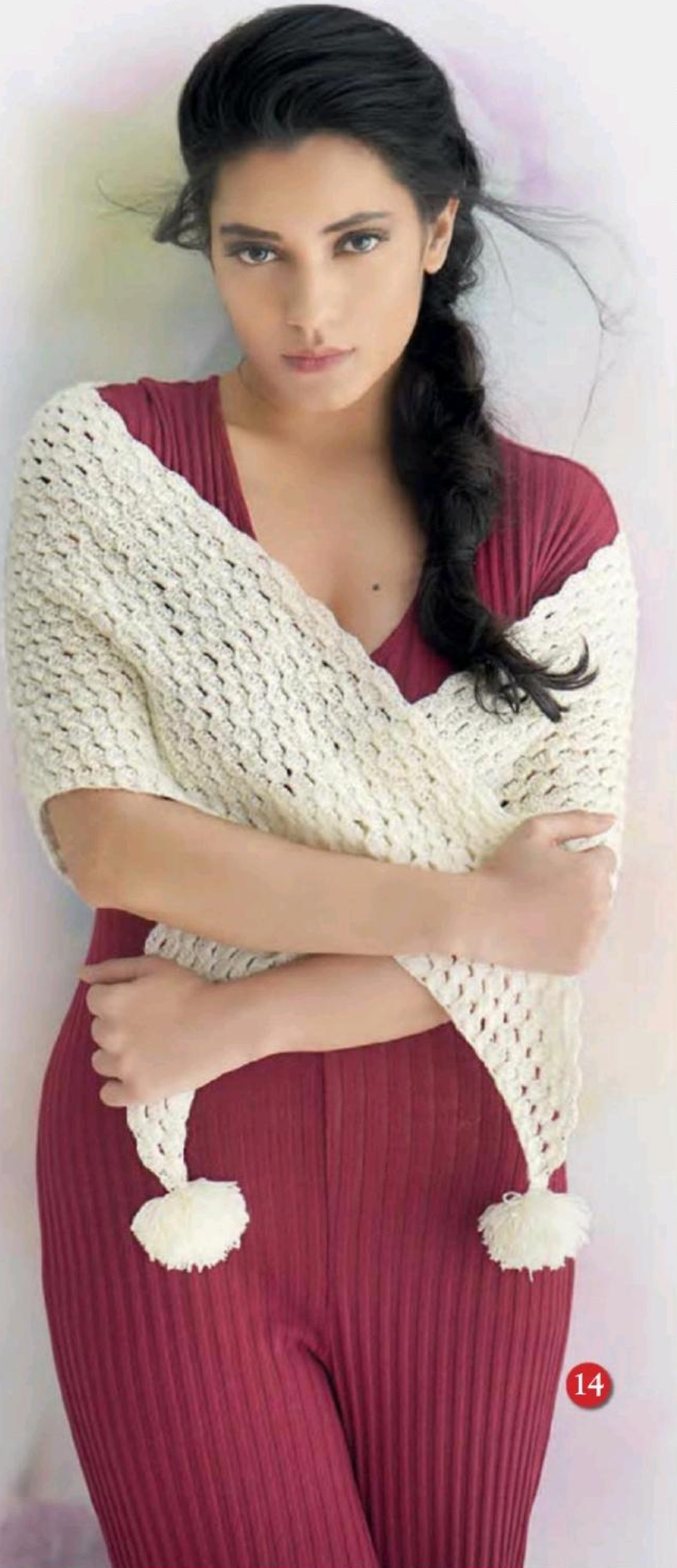
MAGZTE

वी शेप क्रीम स्कार्फ

14 **नाप :** यंग लेडी के लिए।

सामग्री : 200 ग्रा. क्रीम रंग की बारीक ऊन, 12 नं. का क्रोशिया।

विधि : क्रोशिया से 6 चेन बनाएं। **1 पंक्ति :** हर चेन में 1 ट्रे. बनाएं 6 ट्रेबल। **2 पंक्ति :** पहले ट्रे में 6 ट्रे. बनाएं, आखिर के ट्रे. में 6 ट्रे. बनाएं। **3 पंक्ति :** पहले ट्रे. में 6 ट्रे. बनाएं, 6-6 ट्रे. के बंच के बीच में 6 ट्रे. बनाएं। आखिर के ट्रे. में 6 ट्रे. बनाएं। इसी तरह बनाते हुए हर पंक्ति में पहले व आखिर के ट्रे. में 6 ट्रे. बनाएं। इसी तरह बनाते हुए वी शेप बन जाएगी। 6-6 ट्रे. के 60 बंच बनाएं। अपनी इच्छानुसार घटा-बढ़ा भी सकती हैं। फुंदने लगाएं।



⑭

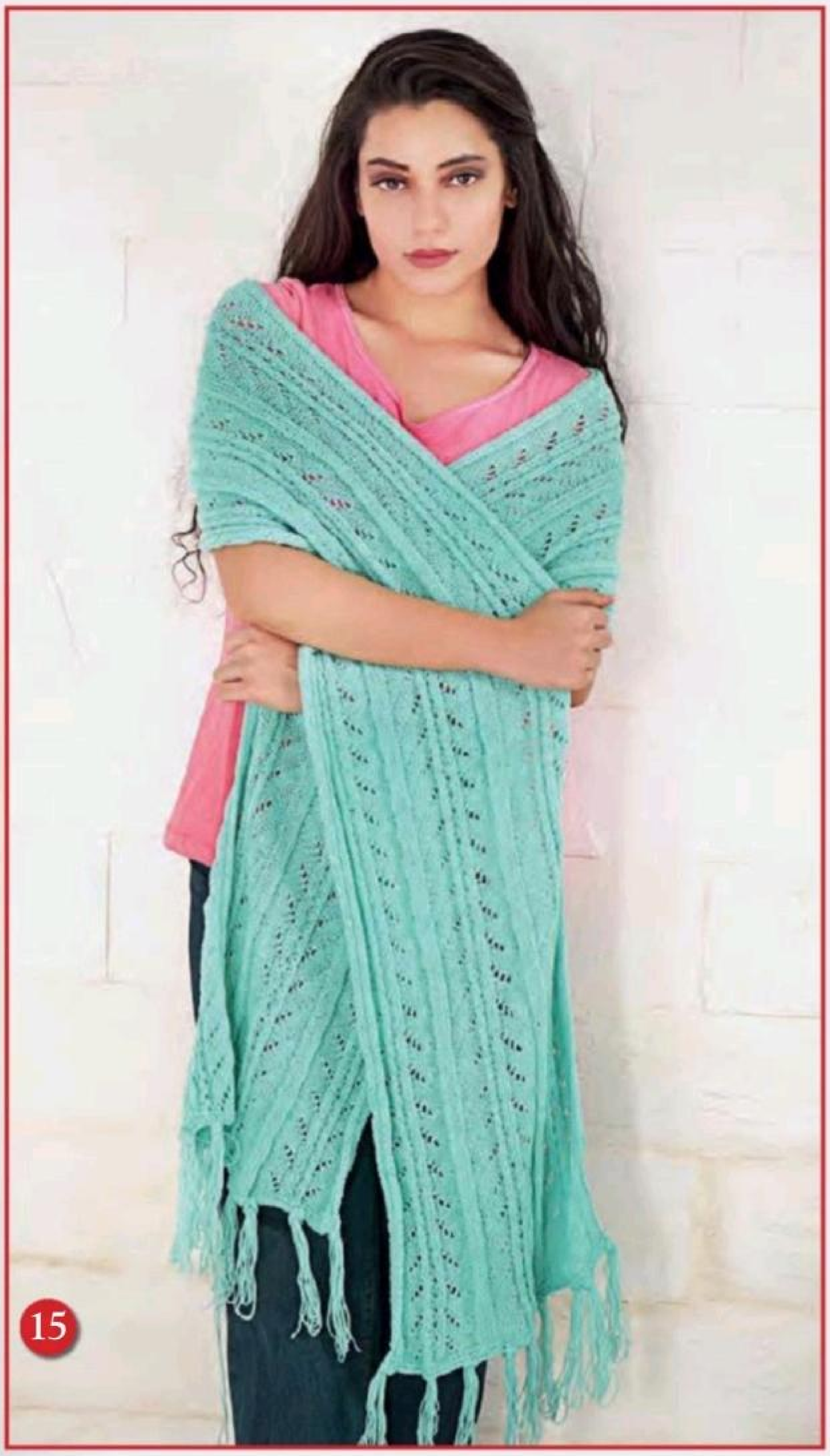
रिलैक्स ग्रीन स्कार्फ

15 **नाप :** 100''।

सामग्री : 700 ग्राम लाइट ग्रीन ऊन, 10 नं. की लंबीवाली सलाई, 10 नं. का क्रोशिया।

निर्देश : ग्रीन कलर का यह मफलर 10 नं. की सलाई पर बुना जाएगा।

पैटर्न : सलाई 1 : 4 फं. उ, 9 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. उ., 9 फं. सी.। उलटी सलाई में सी. पर सी. तथा उ. पर उ. बुना जाएगा। **सलाई 3 :** 2 फं. सी., 1 फं. जोड़ा सी., 4 फं. सी., ऊन आगे, 1 फं. सी., 2 फं. उ., ऊन आगे, 1 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., ऊन आगे, 4 फं. सी., 1 जो. सी., 2 फं. सी.। **सलाई 5 :** 1 फं. सी., 1 जोड़ा सी., 4 फं. सी., ऊन आगे, 2 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., ऊन पीछे ही रहने दें। 2 फं. उ., 2 फं. सी., ऊन आगे, 4 फं. सी., 1 फं. जोड़ा सी., 1 फं. सी.। **सलाई 7 :** 1 जो. सी., 4 फं. सी. ऊन आगे, 3 फं. सी., 2 फं. ऊ., ऊन आगे, 1 फं. सी., 2 फं., 3 फं. सी., ऊन



⑮

आगे, 4 फं. सी., 1 जो. सी.। **विधि :** 90 फं. डाल कर पैटर्न बुनते हुए 100'' की लंबाई पूरी करें। अब ऊन के झालर बना कर क्रोशिए से दोनों किनारों पर जोड़ दें।

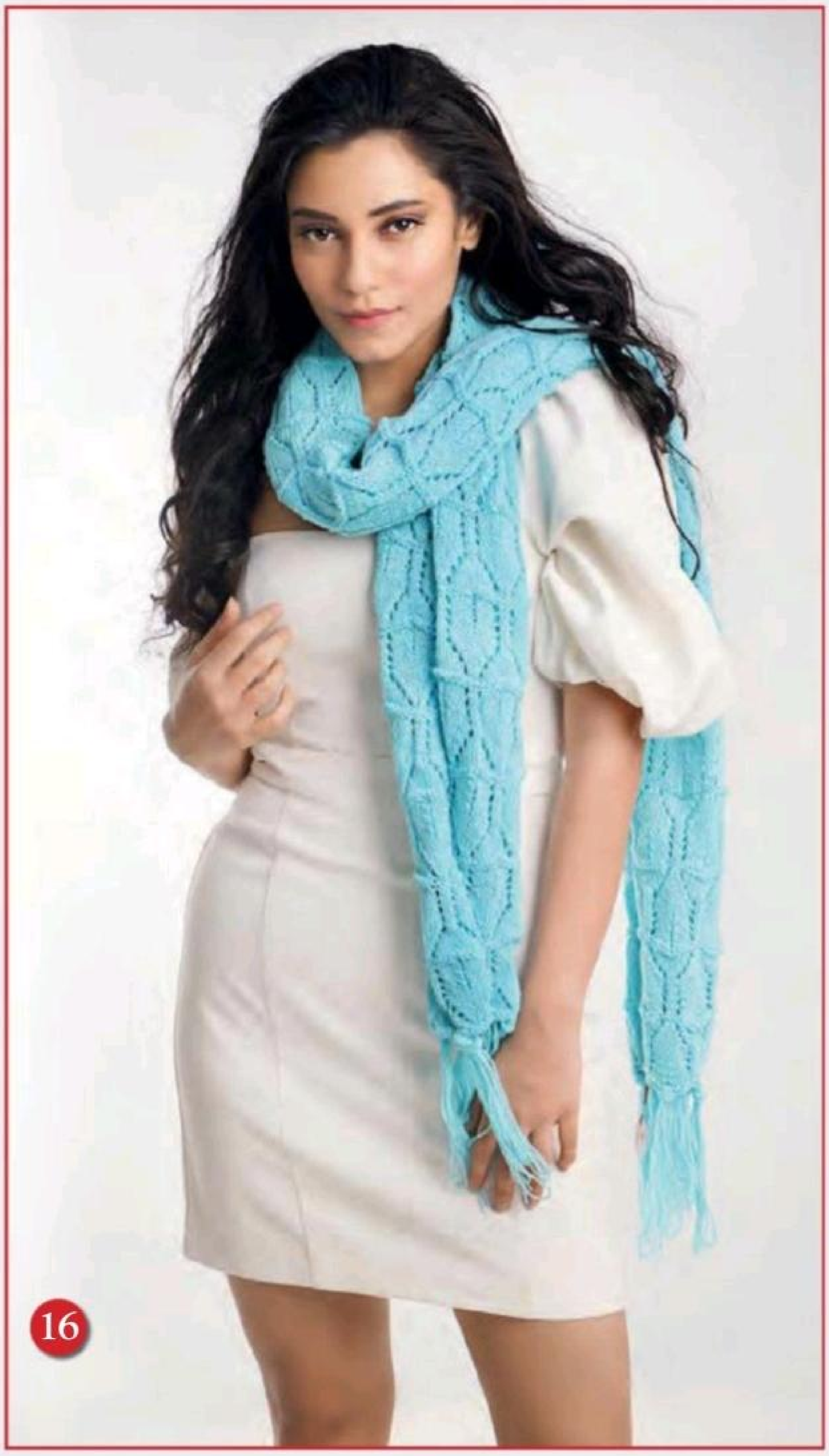
स्काई ब्लू स्कार्फ

16 **नाप :** कुल लं. 90''।
सामग्री : 700 ग्राम लाइट ब्लू ऊन, 9 नं. की सलाई, 10 नं. का क्रोशिया । **निर्देश :** लाइट ब्लू मफलर 9 नं. की सलाई पर बुना जाएगा।

पैटर्न : सलाई 1 : 8 फं. सी., ऊन आगे, 1 जो. सी., 1 जो. सी., ऊन आगे, 8 फं. सी.। उलटी तरफ से सारी सलाई उलटी ही बुनी जाएगी।

सलाई 3 : 6 फं. सी., ऊन आगे, 1 जो. सी., 2 फं. सी., 1 जो. सी., ऊन आगे, 6 फं. सी.। **सलाई 5 :** 4 फं. सी., ऊन आगे, 1 जो. सी., 4 फं. सी., 1 जो. सी., ऊन आगे, 4 फं. सी.। **सलाई 7 :** 2 फं. सी., ऊन आगे, 1 जो. सी., 4 फं. सी., 1 जो. सी., ऊन आगे, 4 फं. सी.। **8, 10, 12, 14वीं सलाई :** 2 फं. सी., ऊन आगे, 3 फं. सी., 1 जो. सी., 1 जो. सी., 3 फं. सी., ऊन आगे, 2 फं. सी.।

मफलर बुनने की विधि : 90 फं. डाल कर पैटर्न बुनते हुए 100'' की लं. पूरी करें। अब ऊन के झालर बना कर क्रोशिए से दोनों किनारों पर जोड़ दें।

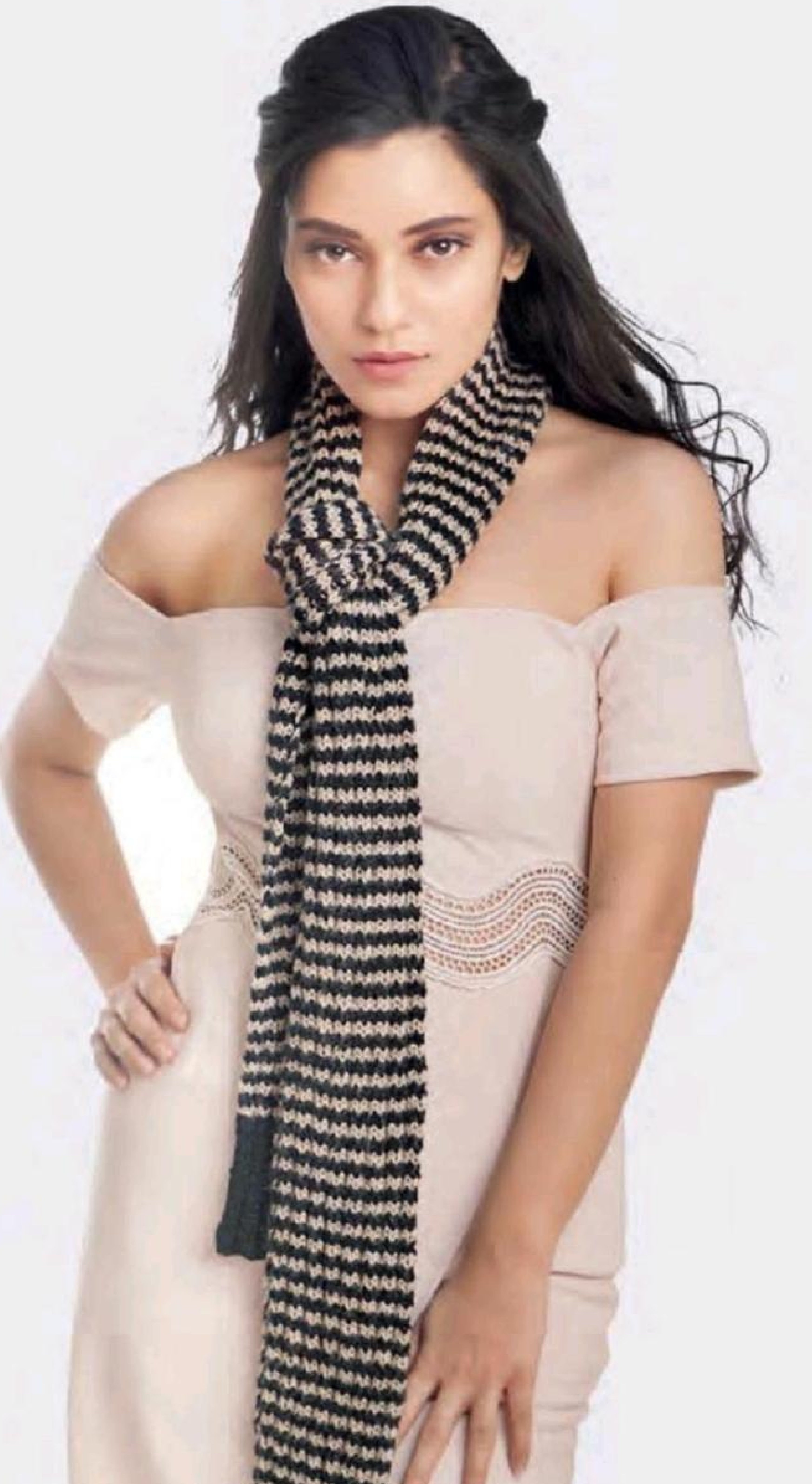


16

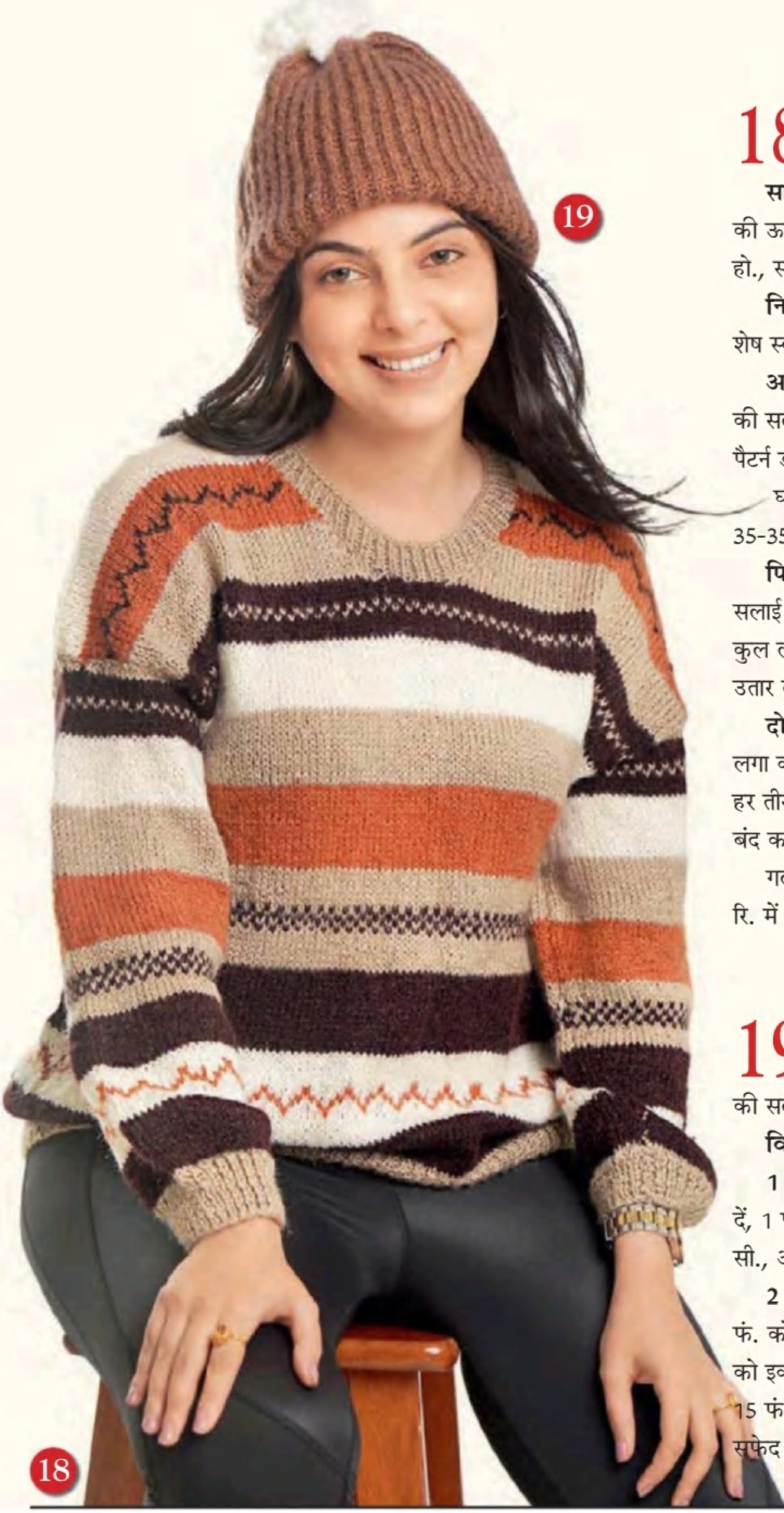
ब्लैक एंड फॉन यूनिसेक्स मफलर

17 **नाप :** चौड़ाई 9'', लंबाई 72''।
सामग्री : 150 ग्राम काले रंग की ऊन, 150 ग्राम फॉन रंग की ऊन, 9 नं की सलाई, सारा स्कार्फ ट्रि. रि. में बुना जाएगा (3 फं. सी, 3 फं. उलटे)।

विधि : काले रंग की ऊन से सलाई पर 48 फं. डालें। 4'' काले रंग से बुनने के बाद 2 सलाई काले रंग से, 2 सलाई फॉन रंग से बुनते हुए 68'' लं. पूरी करें। 4'' काले रंग से बुनें। 72'' लाइन पूरी होने पर फं. बंद करें। फॉन व काले रंग के स्वेटर के साथ बहुत सुंदर लगेगा।



17



हनी बनी पुलोवर

18 **नाप :** कुल लं. 24'', गले तक की लं. 20'', बाजू की कुल लं. 17'', बाजू या पल्ले में कहीं भी मुड्ढा नहीं घटाना है।

सामग्री : 150-150 ग्राम लाइट ब्राउन, डार्क ब्राउन, क्रीम तथा रस्ट कलर की ऊन, 10 नं. और 9 नं. की सलाइयां, 10 नं. की गला बुननेवाली सलाई, स्टि. हो., स्वेटर सिलने की सूई।

निर्देश : सारे बॉर्डर्स तथा गला 10 नं. की सलाई पर सि. रि. में बुने जाएंगे। शेष स्वेटर 9 लं. की सलाई पर बुना जाएगा।

अगला हिस्सा : 110 फं. डाल कर $1^1/_2$'' का बॉर्डर बुनें। अब 9 नं. की सलाई लगा कर 15 फं. बढ़ा लें। विभिन्न रंगों की धारियां तथा ग्राफ का पैटर्न डालते हुए गले तक की लं. बुनें। अब गोल गला घटाएं। बीचोंबीच 10 फं. घटाएं। फिर 3-2-1-1 के क्रम में घटाते हुए कुल लं. बुन लें। कंधे पर 35-35 फं. रखें।

पिछला हिस्सा : 110 फं. डाल कर $1^1/_2$'' का बॉर्डर बुनें। अब 9 नं. की सलाई लगा कर 10 फं. बढ़ा लें। विभिन्न रंगों की धारियां तथा पैटर्न बुनते हुए कुल लं. बुनें। दोनों कंधों पर 35-35 फं. रखें तथा बीच के फं. को स्टि. हो. पर उतार लें। अब आगे-पीछे के कंधों को आपस में जोड़ लें।

दोनों बाजुएं : 45 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। अब 9 नं. की सलाई लगा कर 10 फं. बढ़ा लें। विभिन्न रंगों की धारियां तथा ग्राफ का पैटर्न बुनते हुए हर तीसरी सलाई में दोनों तरफ 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। कुल लं. बुन कर सारे फं. बंद कर दें।

गले पर चारों तरफ से फं. बढ़ा कर गला बुननेवाली 10 नं. की सलाई से सि. रि. में 1'' का बॉर्डर बुनें। अब सारा स्वेटर सिल लें।

फॉरएवर ब्राउन हैट

19 **नाप :** टीनएजर के लिए।

सामग्री : 80 ग्राम ब्राउन रंग की ऊन, थोड़ी सी फैंसी सफेद ऊन, 9 नं. की सलाई।

विधि : सलाई पर 96 फं. डालें। 4 सलाई सि. रि. में बुनें।

1 सलाई : 1 फं सी., धागा आगे, उ. फं. बिना बुनें उतारें, धागा आगे ही रहने दें, 1 फं. सी बुनें, बल आ जाएगा, धागा आगे, उ. फं. बिना बुनें उतारें, 1 फं. सी., अंत तक दोहराएं।

2 सलाई : 1 फं. सी, आधा आगे, उ. फं. बिना बुनें उतारें, बल और सीधे फं. को इकट्ठा सी. बुनें। धागा आगे, ऊ. फं. बिना बुनें उतारें। बल और सी. फ. को इकट्ठा सीधा बुनें। हर बार 2 सलाई दोहराएं। 9'' लं. पूरी करें। हर सलाई पर 15 फं. घटाएं। 20 फं. करें। फंदों को धागे में पिरो कर टाइट बांधें। सिलाई करें। सफेद रंग की ऊन से बड़ा सा पोम-पोम बना कर लगाएं।

मैंने 25 साल पहले शादी के बाद बुनाई शुरू की थी। जब मेरे बच्चे छोटे थे, तब उनके लिए स्वेटर, मोजे, टोपी बुनना सीखा। धीरे-धीरे मेरा स्वेटर बनाने का क्रेज बढ़ता गया। फिर मैंने अपने भाई-बहनों के बच्चों और ननदों के लिए स्वेटर बनाए। दरअसल, स्वेटर बुनना मुझे रिलैक्स करता है और इससे तनाव भी दूर होता है। आजकल मैं अपनी नन्ही पोती के लिए ट्यूनिक बुन रही हूं।

-सीमा भाटिया, ***लुधियाना***

क्रीम हाफ स्वेटर

20 **नाप** : टीनएजर के लिए।

सामग्री : 300 ग्राम क्रीम रंग की ऊन, 9 व 10 नं. की सलाई, 10 नं. की गला बुननेवाली सलाई, मोटी सूई।

पैटर्न 1 : 1 पंक्ति : 2 फं. उ., 4 फं. की केबल बनानी है (1 फं. उतारें, आगे से 1 फं. सी., उतारा फं. पीछे से सीधा बुनें, 1 फं. उतारें, पीछे से 1 फं. सी. बुनें, उतारा फं. आगे से सी. बुनें)। 2 फं. उ., हर उ. सलाई पर उ. फ. पर उ. सी. फं पर सी. बुनें। **3 पंक्ति** : 2 फं. उ., 1 फं. उतारें, पीछे से 1 फं. सी., उतारा फं. आगे से सी., 1 फं. उतारें, आगे से 1 फं. सी., उतारा फं. पीछे से सी., 2 फं. उ., इन 4 सलाई को दोहराते जाएं। **पैटर्न 2 : 1 पंक्ति** : 33 फं. पर डिजाइन डलेगा। 2 फं. उ., 2 फं. का 1, 4 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. पर केबल, पैटर्न 1 की तरह, 2 फं. उ., 1 फं. के 3 फं. करें, (सी. फं. में से एक बार सी., उ., फिर सी. फं. बुनें) 2 फं. उ., 4 फं. वी केबल, 2 फं. उ., 4 फं. सी., 2 फं. का 1 करें। 2 फं. उ., 2, 4, 6, 8 आदि समसंख्यक सलाइयों पर उ. पर उ., सी. पर सी.। **3 पंक्ति** : 2 फं. उ., 2 फं. का 1, 3 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 1 फं. सी., 1 फं. के 3 फं. करें, 1 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 3 फं. सी., 2 फं. का 1, 2 फं. उ.। **5 पंक्ति** : 2 फं. उ., 2 फं. का 1, 2 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 2 फं. सी., 1 फं. के 3 फं. करें। 2 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 2 फं. सी., 2 फं. का 1 करें, 2 फं. उ.।

7 पंक्ति : 2 फं. उ., 2 फं. का 1 करें, 1 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 3 फं. सी., 1 फं. के 3 फं. करें, 3 फं. सी., 2 फं. उ., 1 फं. सी., 2 फं. का 1 फं. करें, 2 फं. उ.।

9 पंक्ति : 2 फं. उ., 2 फं. का 1 करें, 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 4 फं. सी., 1 फं. के 3 फं. करें, 4 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 2 फं. का 1 करें, 2 फं. उ.।

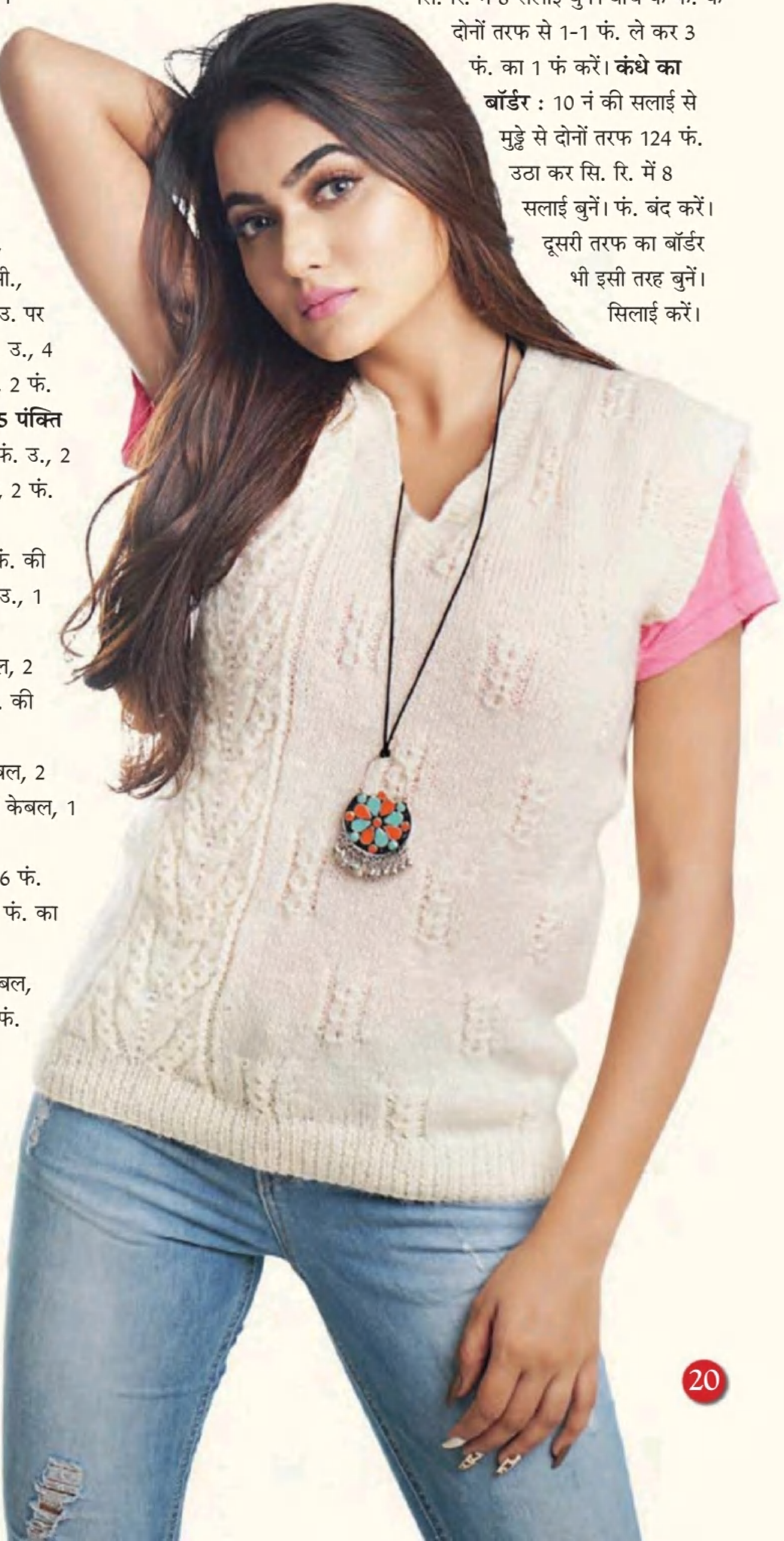
11 पंक्ति : 2 फं. उ., 2 फं. का 1 करें, 1 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. उ., 5 फं. सी., 1 फं के 3 फं करें, 5 फं. सी., 2 फं उ., 4 फं की केबल, 1 फं. उ., 2 फं का 1 करें, 2 फं. उ.।

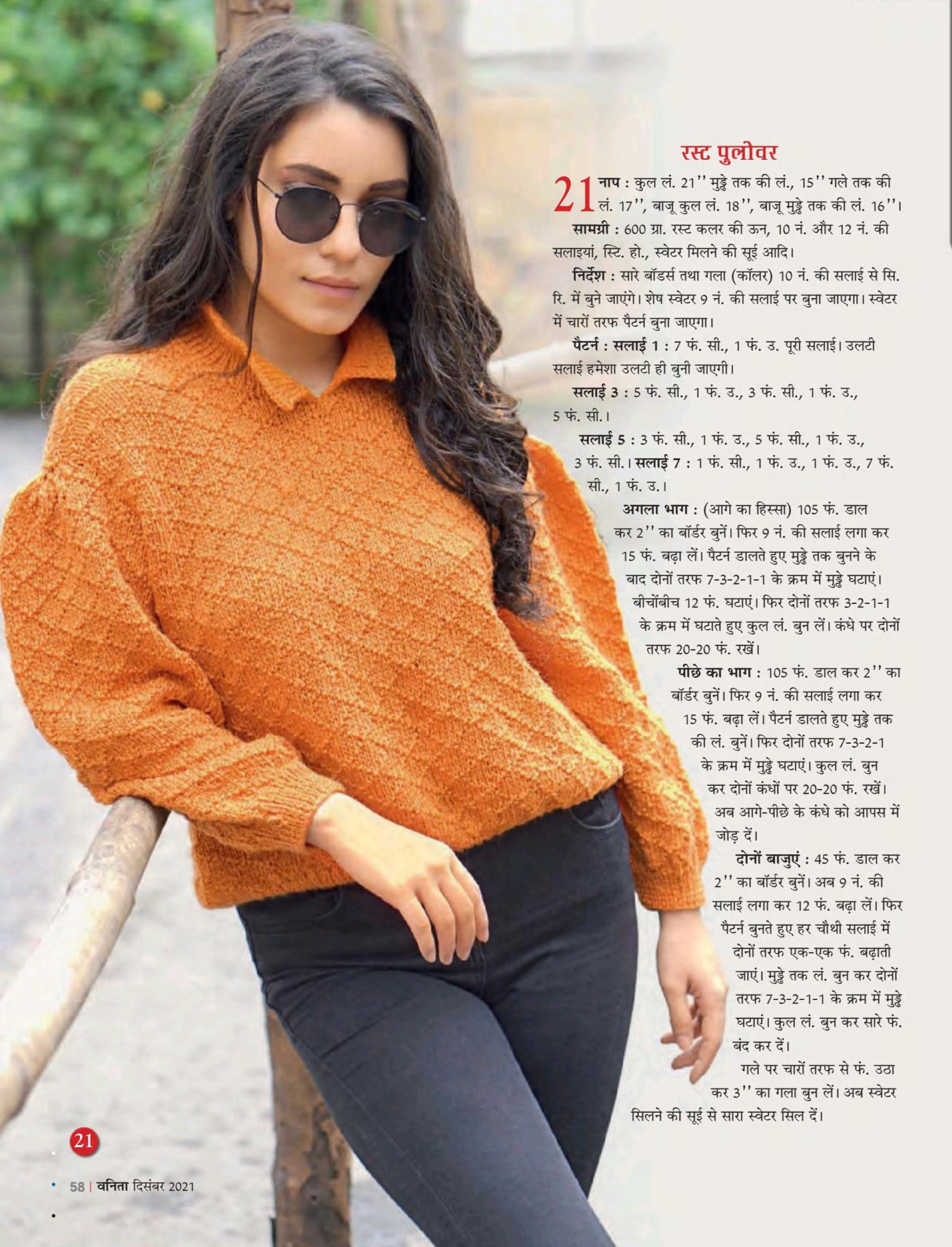
13 पंक्ति : 2 फं. उ., 2 फं. का 1, 4 फं. पर केबल, 2 फं. उ., 6 फं. सी., 1 फं. के 3 फं. करें, 6 फं. सी., 2 फं. उ., 4 फं. की केबल, 2 फं. का 1, 2 फं. उ.।

15 पंक्ति : 2 फं. उ., 2 फं. का 1 करें, 1 फं. सी., 2 फं. पर केबल, 2 फं. उ., 6 फं. पर केबल डालें, 1 फं. सी., 1 फं. के 3 फं. करें, 1 फं. सी., 6 फं. पर केबल, 2 फं. उ., 2 फं. पर केबल, 1 फं. सी., 2 फं. उ., 16 सलाइयों में यह पैटर्न पूरा होगा।

पीछे का भाग : 10 नं. की सलाई पर 110 फं. डाल कर $2^{1}/_{2}$'' का बॉर्डर सि. रि. में बुनें। 9 नं. की सलाई से स्टा. स्टि. में बुनते हुए 17'' लं. होने पर मुड्ढे की घटाई 5-3-2-1 करें। 25'' लं. होने पर फं. स्टि. हो. में डाल लें।

आगे का भाग : पीछे के भाग की तरह बॉर्डर बनाएं। 9 नं. की सलाई लगाएं। 11 फं. सी., पैटर्न नं 1 बुनें, 14 फं. सी., केबल बुनें, 14 फं. सी., केबल बुनें, 4 फं. सी., पैटर्न नं. 2 बुनें, 11 फं. सी., स्वेटर देखें। इसी तरह दोनों पैटर्न डालते हुए 17'' लं. होने पर मुड्ढों की घटाई 5-3-2-1 करें। साथ ही वी गले की घटाई करती जाएं। बीच का 1 फं. पिन में उतार लें। दोनों तरफ अलग-अलग गोले लगा कर हर सी. सलाई पर 1-1 फं. घटाती जाएं। कुल लं. 25'' होने पर कंधों पर 25-25 फं. रह जाएं। आगे-पीछे के भाग के कंधों के फं. आपस में जोड़ दें। **गले का बॉर्डर** : गला बुननेवाली सलाई से दोनों भागों के 64-64 फं. उठा कर पीछे के फं. सी इसी में डाल कर सि. रि. में 8 सलाई बुनें। बीच के फं. के दोनों तरफ से 1-1 फं. ले कर 3 फं. का 1 फं करें। **कंधे का बॉर्डर** : 10 नं की सलाई से मुड्ढे से दोनों तरफ 124 फं. उठा कर सि. रि. में 8 सलाई बुनें। फं. बंद करें। दूसरी तरफ का बॉर्डर भी इसी तरह बुनें। सिलाई करें।





21

रस्ट पुलोवर

21 **नाप :** कुल लं. 21'' मुड्ढे तक की लं., 15'' गले तक की लं. 17'', बाजू कुल लं. 18'', बाजू मुड्ढे तक की लं. 16''।

सामग्री : 600 ग्रा. रस्ट कलर की ऊन, 10 नं. और 12 नं. की सलाइयां, स्टि. हो., स्वेटर मिलने की सूई आदि।

निर्देश : सारे बॉडर्स तथा गला (कॉलर) 10 नं. की सलाई से सि. रि. में बुने जाएंगे। शेष स्वेटर 9 नं. की सलाई पर बुना जाएगा। स्वेटर में चारों तरफ पैटर्न बुना जाएगा।

पैटर्न : सलाई 1 : 7 फं. सी., 1 फं. उ. पूरी सलाई। उलटी सलाई हमेशा उलटी ही बुनी जाएगी।

सलाई 3 : 5 फं. सी., 1 फं. उ., 3 फं. सी., 1 फं. उ., 5 फं. सी.।

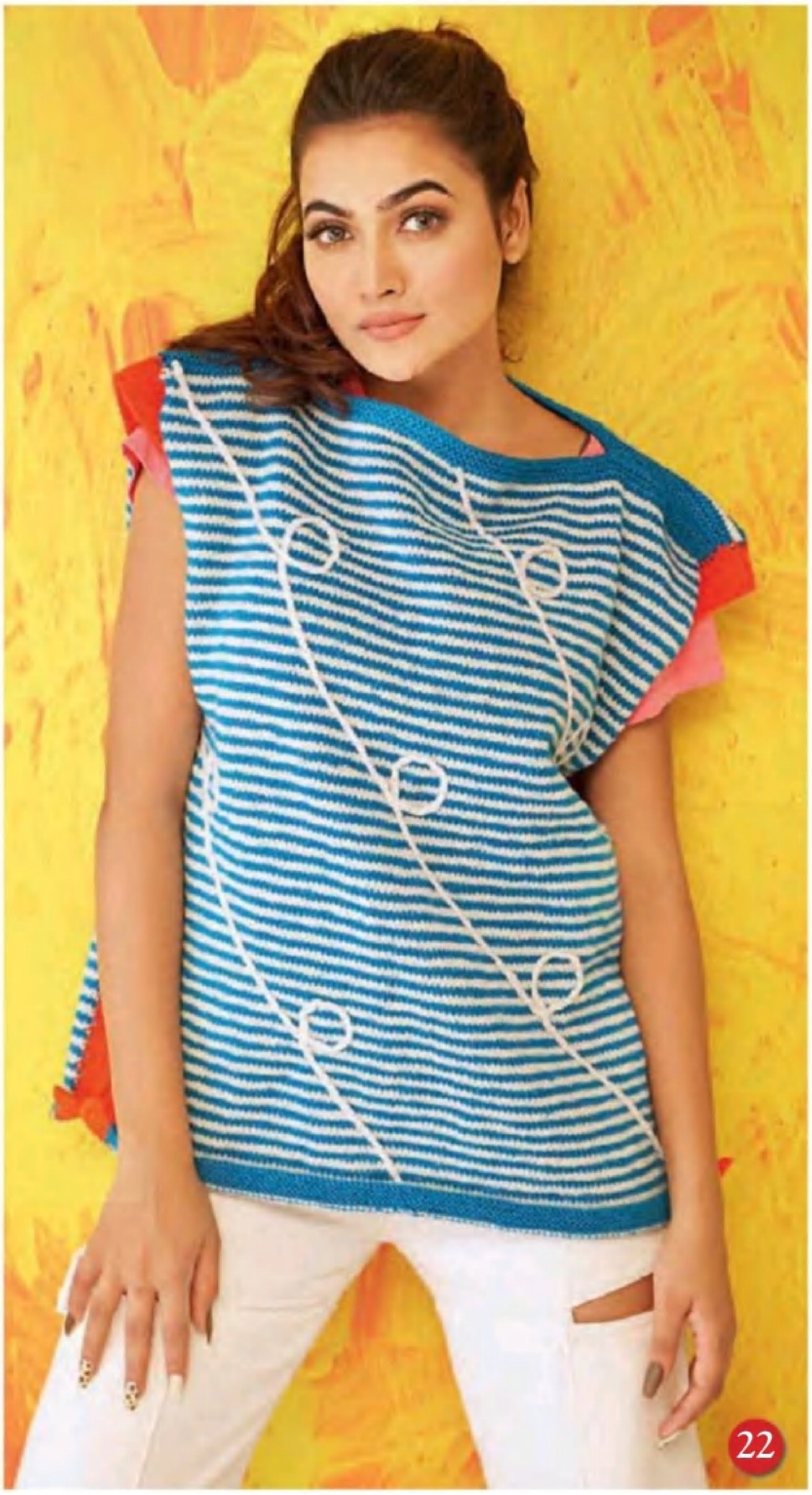
सलाई 5 : 3 फं. सी., 1 फं. उ., 5 फं. सी., 1 फं. उ., 3 फं. सी.। **सलाई 7 :** 1 फं. सी., 1 फं. उ., 1 फं. उ., 7 फं. सी., 1 फं. उ.।

अगला भाग : (आगे का हिस्सा) 105 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। फिर 9 नं. की सलाई लगा कर 15 फं. बढ़ा लें। पैटर्न डालते हुए मुड्ढे तक बुनने के बाद दोनों तरफ 7-3-2-1-1 के क्रम में मुड्ढे घटाएं। बीचोंबीच 12 फं. घटाएं। फिर दोनों तरफ 3-2-1-1 के क्रम में घटाते हुए कुल लं. बुन लें। कंधे पर दोनों तरफ 20-20 फं. रखें।

पीछे का भाग : 105 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। फिर 9 नं. की सलाई लगा कर 15 फं. बढ़ा लें। पैटर्न डालते हुए मुड्ढे तक की लं. बुनें। फिर दोनों तरफ 7-3-2-1 के क्रम में मुड्ढे घटाएं। कुल लं. बुन कर दोनों कंधों पर 20-20 फं. रखें। अब आगे-पीछे के कंधे को आपस में जोड़ दें।

दोनों बाजुएं : 45 फं. डाल कर 2'' का बॉर्डर बुनें। अब 9 नं. की सलाई लगा कर 12 फं. बढ़ा लें। फिर पैटर्न बुनते हुए हर चौथी सलाई में दोनों तरफ एक-एक फं. बढ़ाती जाएं। मुड्ढे तक लं. बुन कर दोनों तरफ 7-3-2-1-1 के क्रम में मुड्ढे घटाएं। कुल लं. बुन कर सारे फं. बंद कर दें।

गले पर चारों तरफ से फं. उठा कर 3'' का गला बुन लें। अब स्वेटर सिलने की सूई से सारा स्वेटर सिल दें।



22

ओपन स्वेटर

22 **नाप :** यंग लेडी के लिए।

सामग्री : 200 ग्रा. गहरे फिरोजी रंग की ऊन, 200 ग्रा. सफेद रंग की ऊन, 50 ग्रा. सिंदूरी रंग की ऊन, 8 नं की सलाई, 9 नं का क्रोशिया, 4 बटन।

विधि : सलाई पर 124 फं. फिरोजी ऊन से डालें। 6 स. गा. स्टि. से बुनें। 2 सलाई गहरे फिरोजी रंग से, 2 सलाई सफेद रंग की ऊन से स्टा. स्टि. में बुनते हुए 25'' लं. पूरी करें। 6 सलाई गहरे फिरोजी रंग से गा. स्टि. में बुन कर फंदे बंद करें। इसी तरह पीछे का भाग बनाएं। कंधों के 28-28 फं. आपस में सिल लें। दोनों साइड सिंदूरी रंग की ऊन से क्रोशिया से 4 पंक्तियां ट्रे. में बुनें। बटन टांकें। ऊपर से क्रोशिए से सफेद रंग की चेन बना कर डिजाइन बनाते हुए स्वेटर पर टांकें। फोटो देखें।

ब्राउन क्रोशिया पुलोवर

23 **नाप :** टीनएजर के लिए।

सामग्री : 450 ग्रा. ब्राउन रंग की ऊन, 9 नं. का क्रोशिया, मोटी सूई।

विधि : आगे का भाग : डबल धागे से 104 चेन बनाएं। बाकी बुनाई सिंगल धागे से करें।

1 पंक्ति : 1 ट्रे. 3 चेन छोड़ कर 1 ड. क्रो., *5 चेन 3 चेन छोड़ कर 1 ड. क्रो.*, * से * तक दोहराएं।

2 पंक्ति : 1 ट्रे. *5 चेन, अगली 5 चेन की ऑर्क में 1 ड. क्रो., 5 चेन अगली ऑर्क में 1 ड. क्रो.*, * से * तक दोहराएं।

3 पंक्ति : 1 ट्रे. 2 चेन आर्क में 1 ट्रे., 2 चेन, अगली आर्क में *4 ट्रे., 2 चेन, आर्क में 1 ट्रे. 2 चेन *, * से * तक दोहराएं।

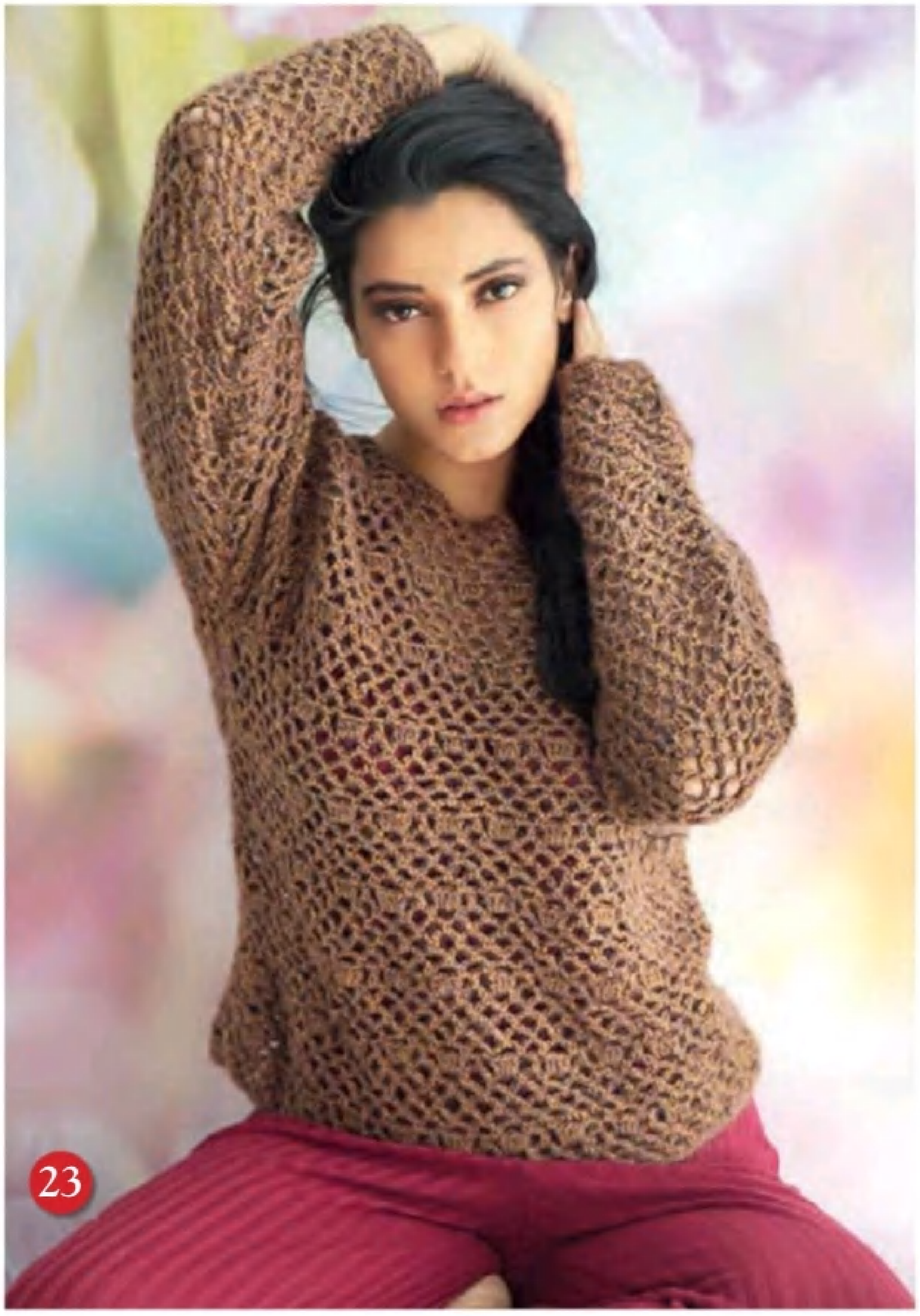
4 पंक्ति : 1 ट्रे. *5 चेन, 2 चेन स्पेस में 1 ड. क्रो *, * से * तक दोहराएं।

5 पंक्ति : 1 ट्रे., 2 चेन, आर्क में ड. क्रो., *5 चेन, आर्क में ड. क्रो.*, * से * तक इन 2-3-4-5 पंक्तियों को दोहराएं। 13'' लं. होने पर 10 चेन बगल की घटाई करें। 17'' लं. होने पर गोल गला घटाएं। 21'' लं. पूरी करें।

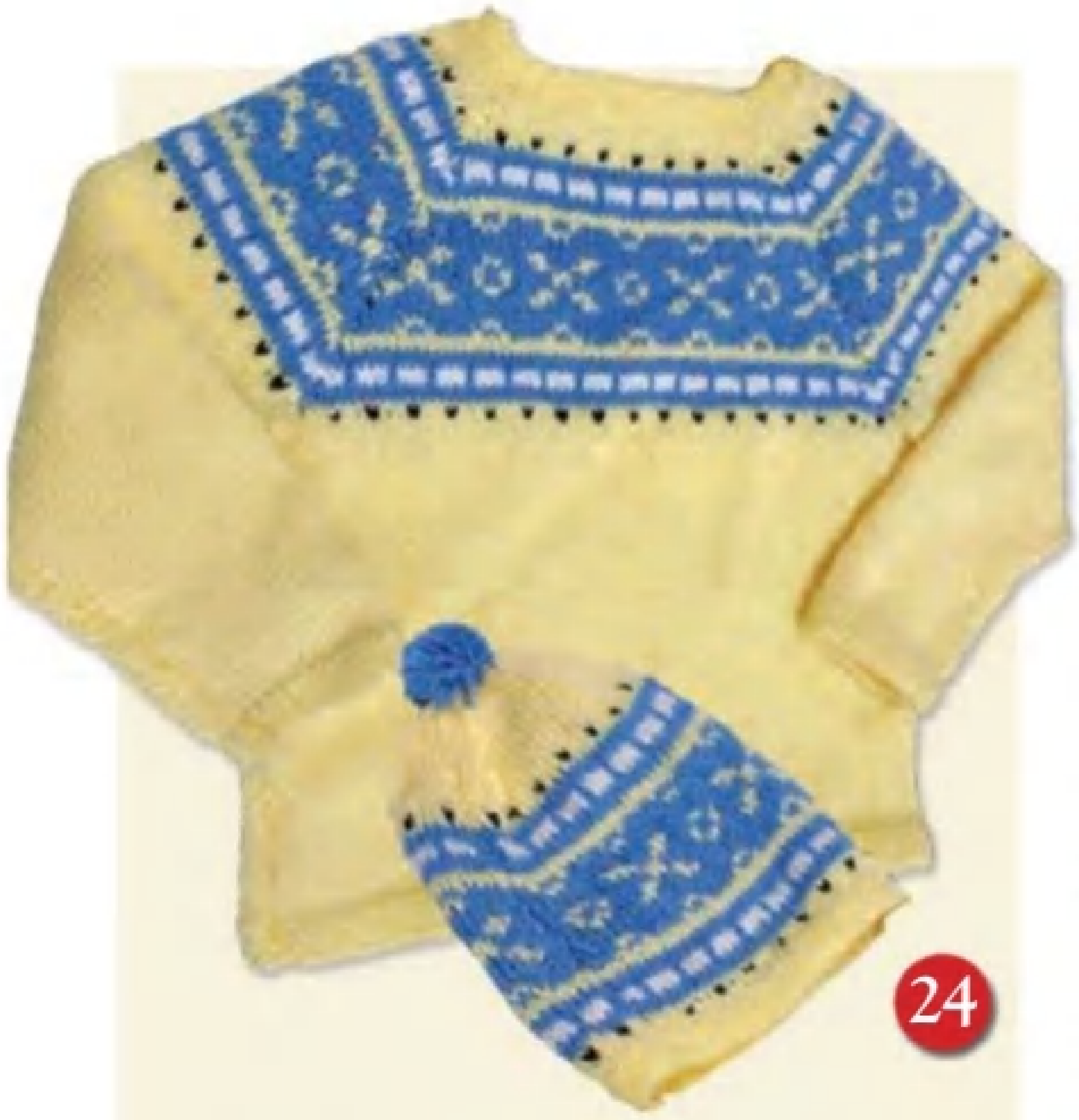
पीछे का भाग : बगल तक आगे के भाग की तरह बुनें। घटाई करें। 19'' लं. होने पर गोल गले की घटाई करें। 21'' लं. पूरी करें। कंधों को आपस में जोड़ें।

बाजू : 54 चेन बनाएं। डिजाइन डालते हुए हर तीसरी पंक्ति में 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। 20'' लं. पूरी करें। बगल नहीं घटाना है।

स्वेटर की सिलाई करें। गले व बाजुओं पर लेस बुनें।



23


24

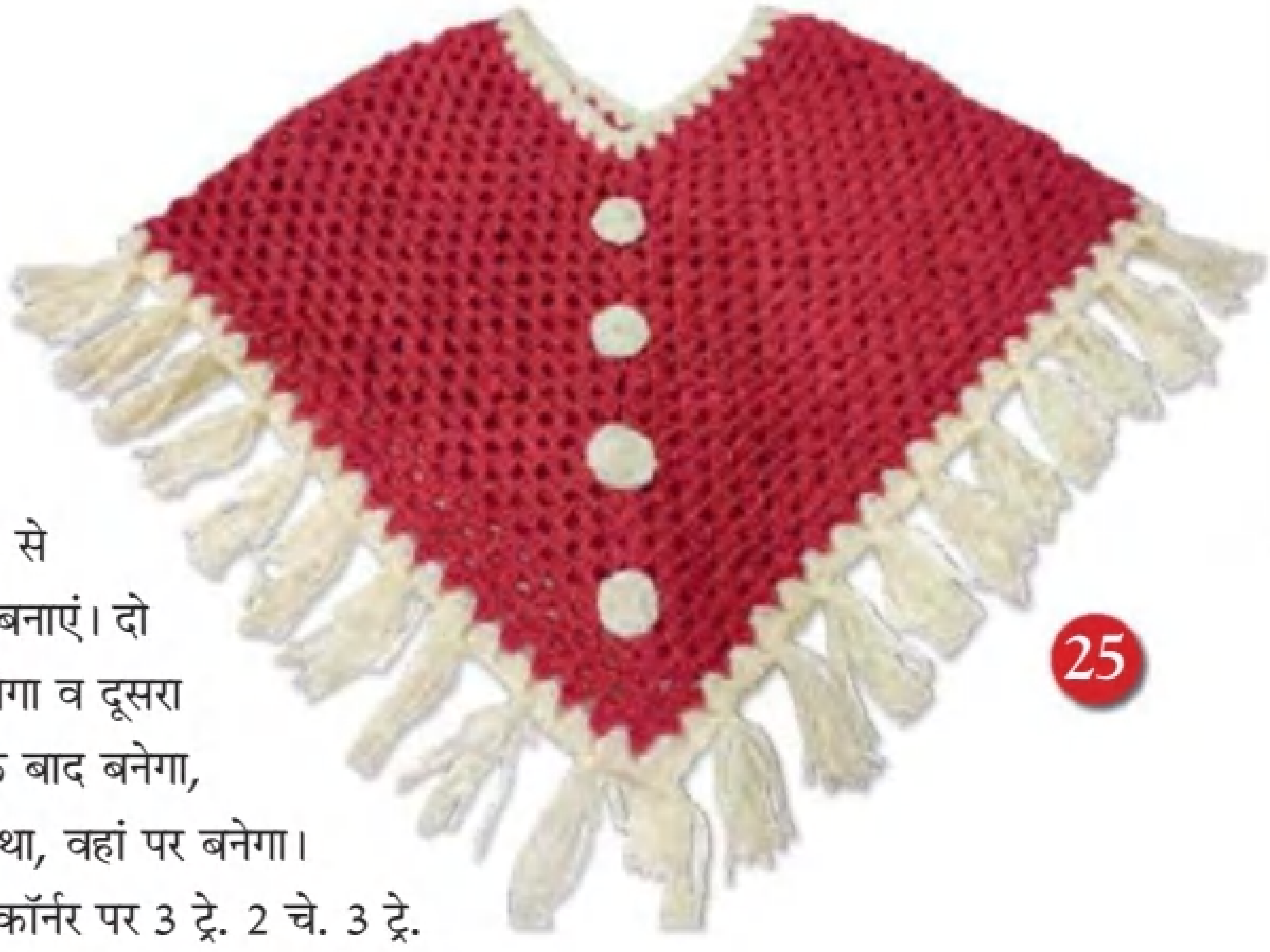
लेमन व स्काई ब्लू बेबी सेट

24 **नाप :** 2 से 4 साल बेबी के लिए। **सामग्री :** 200 ग्रा. लेमन रंग की ऊन, 25 ग्रा. स्काई ब्लू, थोड़ी-थोड़ी सी काली व सफेद रंग की ऊन, 10 नंबर की सलाई, मोटी सूई।

आगे व पीछे का भाग : लेमन रंग से सलाई पर 80 फंदें डालें। 8 स. गा. स्टि. से बुनें। स्टा. स्टि. से बुनते हुए 8'' लं. पूरी करें। मुड्ढे की घटाई 3-3 फं. करें। डिजाइन डालें, रेगलन घटाई करें। कुल ल. 13'' करें। फंदे दूसरी सलाई पर उतार लें।

बाजू : लेमन रंग से 40 फं. सलाई पर डालें। 8 सलाई गा. स्टि. से बुनें। बीच-बीच में 6 फं. बढ़ाएं। हर सातवीं सलाई पर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। स्टा. स्टि. से बुनते हुए 8'' लं. पूरी करें। मुड्ढे की घटाई 3-3 फं. करें। डिजाइन डालें। रेगलन घटाई करते हुए कुल लं. 13'' करें। **गला :** सलाई पर आगे के भाग के फं., बाजू के फं., पीछे के भाग के फं., बाजू के फं. डालें। 8 सलाई गा. स्टि. से बुनें। फंदा बंद करें। सिलाई करें। टोपी व मोजे बुनें।

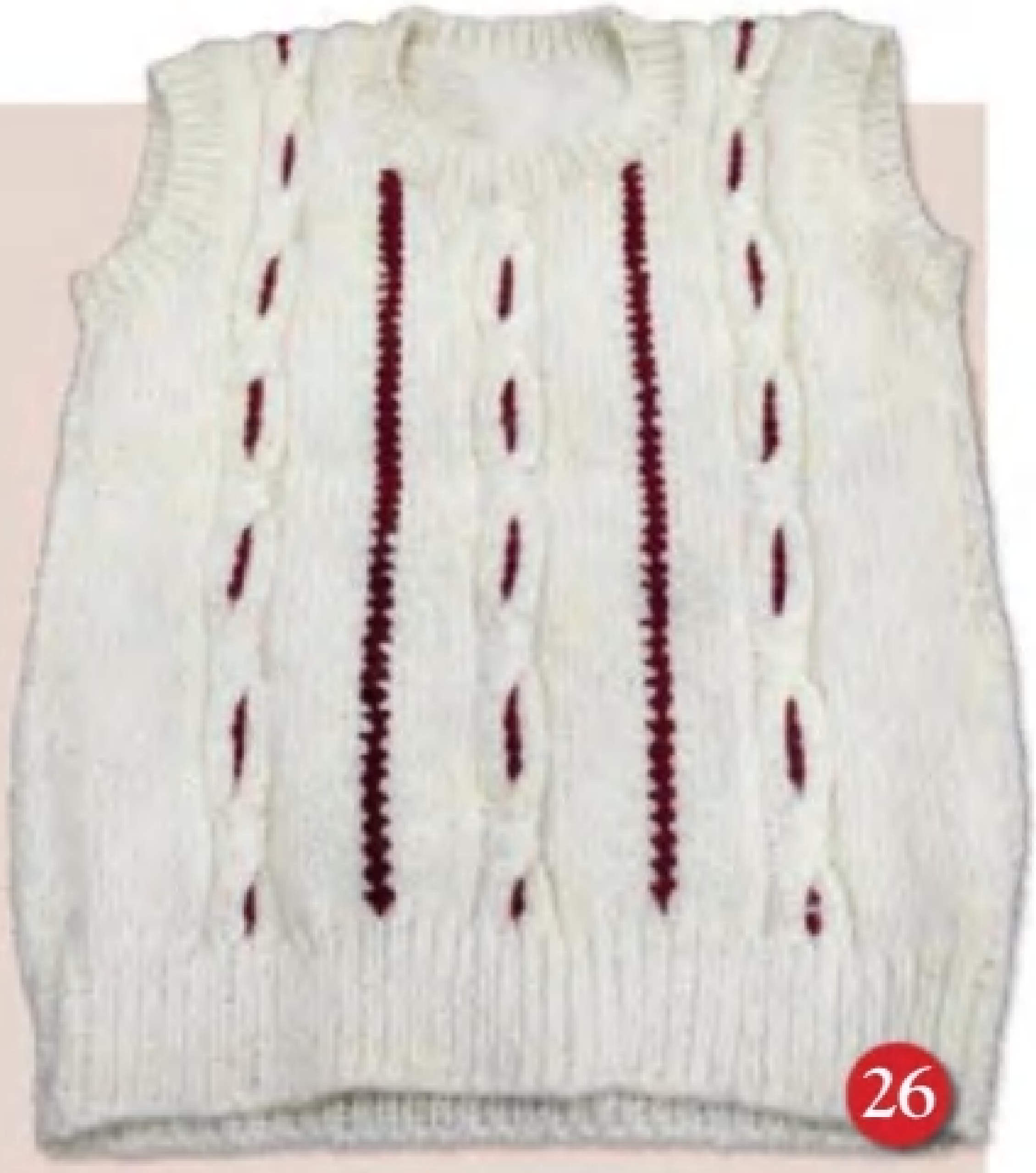
पोंचू


25

25 **नाप :** टीनएजर के लिए। **सामग्री :** 180 ग्रा. डार्क पिंक कलर की ऊन, 25 ग्रा. क्रीम रंग की ऊन और 10 नं. का क्रोशिया।

विधि : 96 चेन बनाएं, स्लि. स्टि. से जोड़ कर घेरा बनाएं। हर चे. में 1 ट्रे. बनाएं। दो कॉर्नर बनाएं। एक आगे के भाग में बनेगा व दूसरा पीछे की तरफ। पहला कॉर्नर 47 ट्रे. के बाद बनेगा, दूसरा कॉर्नर जहां स्लि. स्टि. से जोड़ा था, वहां पर बनेगा। 3 ट्रे. 1 चे., 3 ट्रे., 1 चे. बुनते जाएं। कॉर्नर पर 3 ट्रे. 2 चे. 3 ट्रे. बुनें। इसी प्रकार बुनते हुए 35 से. मी. लंबाई पूरी करें। एक पंक्ति क्रीम रंग से बुनें। गले पर भी क्रीम रंग से पंक्ति बुनें। टसल लगाएं। ऊन से फूल बना कर टांकें।

क्रीम हाफ स्वेटर


26

26 **नाप :** 3 साल के बच्चे के लिए। **सामग्री :** 150 ग्रा. क्रीम रंग की ऊन, 9 और 10 नं. की सलाई, मोटी सूई, थोड़ी सी मैरून रंग की ऊन।

विधि : आगे का भाग : 10 नं. की सलाई पर 80 फं. डालें। सि. रि. में $1\frac{1}{2}$'' का बॉर्डर बुनें। 9 नं. की सलाई लगाएं। **1 सलाई :** 11 फं. सी., 2 फं. उ., 2 फं. सी., 2 फं. उ., 2 फं. सी., 2 फं. उ., 14 फं. सी., 2 फं. उ., 2 फं. सी., 2 फं. उ., 2 फं. सी., 2 फं. उ., 14 फं. सी., पूरी सलाई इसी तरह बुनें। **2 सलाई :** उ. सलाई पर उ. फं. पर उ., सी. फं. पर सी. बुनें। हर बार उ. सलाई इसी तरह बुनी जाएगी। 3 सलाई व 5 सलाई इसी तरह बुनी जाएंगी। **7 सलाई :** 11 फं. सी., 2 फं. उ., 3 फं. बिना बुने उतारें। 3 फं. सी. बुनें, बिना बुने फं. पीछे से ला कर सी. बुनें, केबल बनाएं। 2 फं. उ., 14 फं. सी., 2 फं. उ., 6 फं. की केबल, 2 फं. उ., इसी तरह पूरी सलाई बुनें। 9वीं और 11वीं सलाई को सातवीं सलाई की तरह बुनें। 12वीं सलाइयां पहली व 2 सलाई की तरह बुनें। केबल डालें। 10'' लं. पूरी करें। मुड्ढे की घटाई 3-2-2-1 करें। 12'' लं. होने पर गोल गले की घटाई करें। कंधों पर 16-16 फं. रखें। इसी तरह पीछे का भाग बुनें। गला नहीं घटाना है। आगे-पीछे का कंधा आपस में जोड़ दें। गले व मुड्ढों के फं. उठा कर सि. रि. में बॉर्डर बुनें। सिलाई करें। मैरून रंग से सिप्पी स्टि. में कढ़ाई करें। स्वेटर देखें।

बुनाई करना मेरा शौक है। पहले सभी लोगों को हाथ से बने स्वेटर ही पसंद आया करते थे। अपने हाथ से बने स्वेटर में जो प्यार और अपनापन होता था, वह रेडीमेड स्वेटरों में नहीं है। लेकिन अब सभी बच्चे रेडीमेड स्वेटर पहनना ही पसंद करते हैं। ना किसी के पास स्वेटर बुनने का समय है और ना ही कोई लगाव है। एक बार स्वेटर बुन कर, किसी अपने को गिफ्ट करके तो देखिए, आपको एक नयी खुशी मिलेगी।

- निर्मला रौतेला, ***खटीमा, उत्तराखंड***

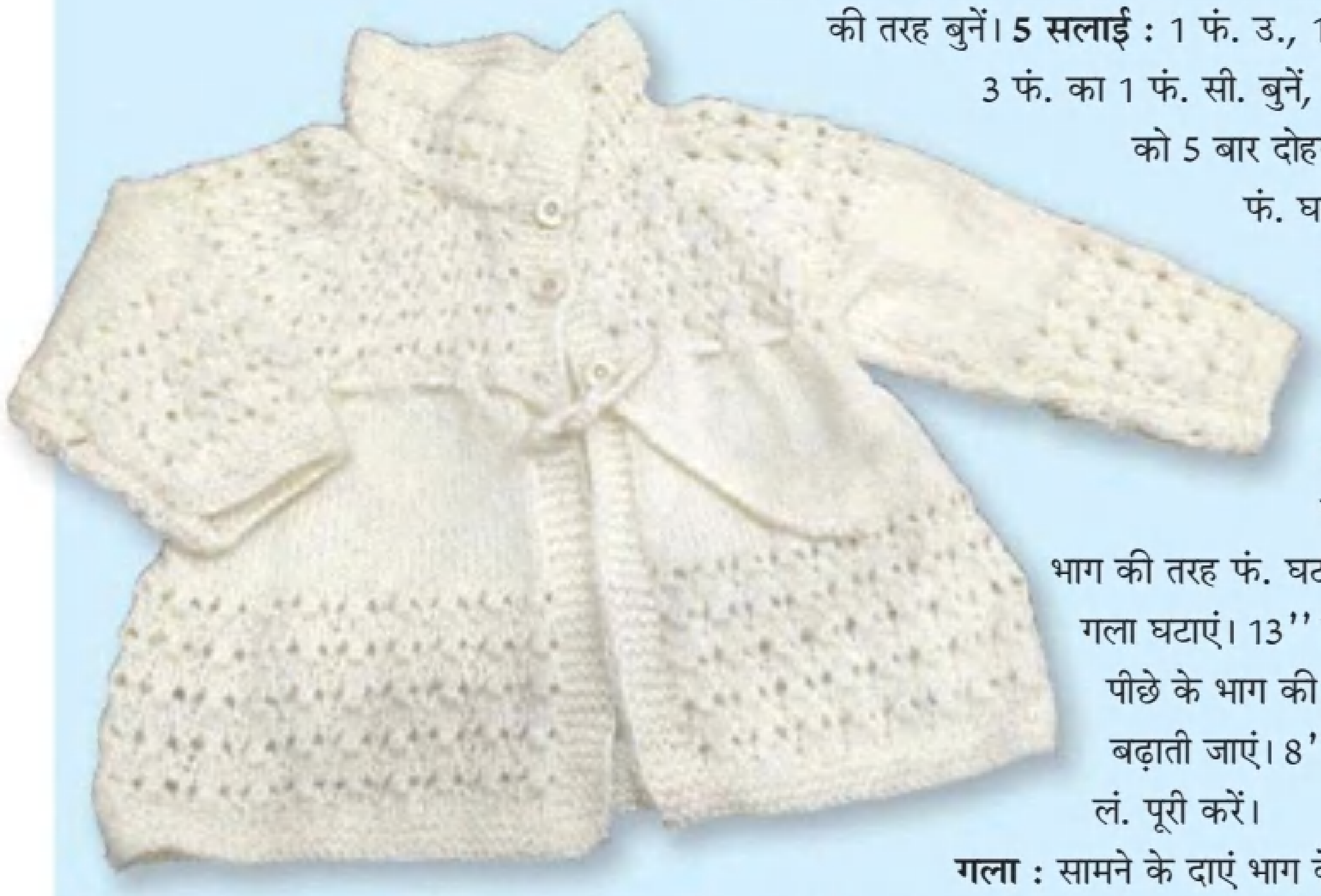
क्रीम बेबी फ्रॉक

27 **नाप :** 6 महीने के बेबी के लिए।

सामग्री : 200 ग्रा. क्रीम रंग की ऊन, 9 नंबर की सलाई, 3 बटन, मोटी सूई।

विधि : पीछे का भाग : सलाई पर 80 फं. डालें, 6 स. गा. स्टि. में बुनें। पैटर्न डालें। **1 सलाई :** 1 फं. उ., 3 फं. सी., 1 फं. उ., 3 फं. सी. हर 2, 4, 6 सलाई पर उ. फं. पर उ. बुनें। सी. पर सी. बुनें। **3 सलाई :** पहली सलाई की तरह बुनें। **5 सलाई :** 1 फं. उ., 1 बल, 3 फं. का 1 फं. सी. बुनें। 1 बल, 1 फं. उ., 1 बल, 3 फं. का 1 फं. सी. बुनें, 1 बल। **6 सलाई :** उ. पर उ. सी. पर सी. बुनें। इन 6 सलाई को 5 बार दोहराएं। स्टा. स्टि. से बुनें। 8'' लंबाई पूरी करें। बीच-बीच में से फं. घटा कर 66 फं. करें। जाली बुनें। मुड्ढे 4-4 फं. घटाएं, रेगलन घटाई करें। पैटर्न डालें। कुल लं. 13'' करें। फं. दूसरी सलाई पर उतार लें। **आगे के दोनों भाग :** 46 फं. डालें। 6 फंदे की पट्टी बुनी जाएगी। 6 सलाई गा. स्टि. से बुनें। पैटर्न डालें। 6 फं. पट्टी के गा. स्टि. से बुने जाएंगे। 8'' लं. होने पर मुड्ढों की घटाई करें। 4-4 फंदे घटाएं। रेगलन घटाई करें। पीछे के भाग की तरह फं. घटाएं व जाली डालें। पट्टी विपरीत दिशा में बुनी जाएगी। गोल गला घटाएं। 13'' लंबाई पूरी करें। **बाजू :** 36 फं. डालें, 6 स. गा. स्टि. से बुनें। पीछे के भाग की तरह पैटर्न बुनें। 6 फं. बढ़ाएं। हर सातवीं सलाई पर 1-1 फं. बढ़ाती जाएं। 8'' लं. पूरी होने पर 3-3 फं. घटाएं, रेगलन घटाई करें। 13'' लं. पूरी करें।

गला : सामने के दाएं भाग के फं. उठाएं। बाजू के फं., पीछे के भाग के फं., बाजू के फं., सामने के बाएं भाग के फं. उठाएं। पैटर्न बुनें। 2'' डिजाइन डाल कर कॉलर बुनें, 8 स. गा. स्टि. से बुनें, फं. बंद करें। स्वेटर की सिलाई करें। बटन टांकें और डोरी पिरोएं।



27

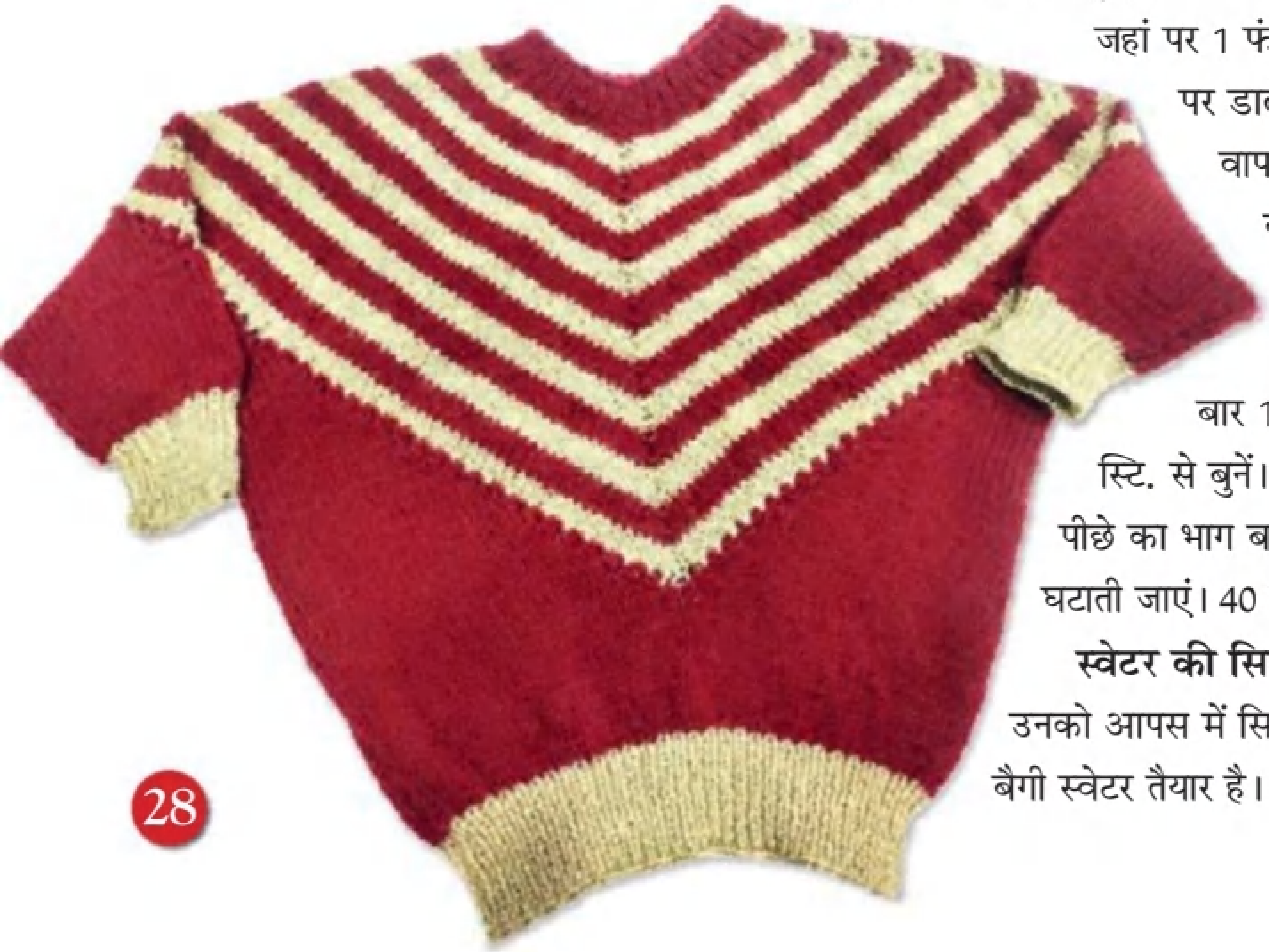
मैरून व फॉन बैगी स्वेटटर

28 **नाप :** 2 साल के बच्चे के लिए।

सामग्री : 100 ग्रा. मैरून रंग की ऊन, 100 ग्रा. फॉन रंग की ऊन, 10 व 12 नंबर की सलाई, मोटी सूई।

विधि : 12 नंबर की सलाई पर मैरून रंग से 92 फं. डालें। 6 स. सि. रि. में बुनें। 10 नंबर की सलाई लगाएं। सारी बुनाई स्टा. स्टि. से होगी। 11 फं. बुनें, 1 फं. के 3 फं. करें, 22 फं. बुनें, 1 फं. के 3 फं. करें, 22 फं. बुनें, 1 फं. के 3 फं. करें, 22 फं. बुनें, 1 फं. के 3 फं. करें, 11 फं. बुनें। 3 सलाई उ. बुनें। सी. सलाई पर जहां पर 1 फं. के 3 फं. बनाए थे, हर बार वहां पर 1 फं. के तीन फं. बनाएं। इसी तरह बुनते हुए 4-4 सलाई मैरून व फॉन रंग से बुनें। 320 फं. करें। सलाई पर मैरून रंग से 10 फं. डालें। जहां पर 1 फं. के तीन फं. किए थे, उस तरफ से बीचवाला फं. छोड़ कर 46 फं. दूसरी सलाई पर डालें। मैरून रंग से 10 फं. बुनें, जो दूसरी सलाई पर फं. हैं। दो फं. का 1 फं. करें, वापस मुड़ें। 11 फं. हो जाएंगे। उ. स. उ. बुनें। सी. सलाई पर 46 फं. में से दो फं. का 1 फं. करें, वापस मुड़ें, 12 फं. हो जाएंगे। इसी तरह बुनते हुए 33 फं. करें। जो बीचवाला फं. छोड़ कर 46 फं. सलाई पर डाले थे, उसी फं. की दूसरी तरफ के 46 फं. स. पर डालें। स. पर 10 फं मैरून रंग से डालें व 46 फं. में से हर बार 1 जोड़ा बुनते हुए 33 फं. करें। कुल 67 फं. हो जाएंगे। मैरून रंग से 18 स. स्टा. स्टि. से बुनें। फॉन रंग लगाएं। 12 नं. की सलाई से सि. रि. में 2'' का बॉर्डर बुनें। इसी प्रकार पीछे का भाग बनाएं। बाकी फंदों से बाजू बुनें। बाजू बुनते समय हर सातवीं सलाई पर 1-1 फं. घटाती जाएं। 40 फं. करें। मैरून रंग से 18 सलाई बुन कर फॉन रंग से बॉर्डर बुनें।

स्वेटर की सिलाई : सबसे पहले आगे के भाग के फं. व बाजू के 10-10 फं. जो डाले थे, उनको आपस में सिलें। इसी तरह सारे भाग जोड़ लें। फोटो देखें। स्वेटर की सिलाई करें। बच्चे का बैगी स्वेटर तैयार है।



28

लेमन केबल स्टोल

29

29 **नाप :** कुल लं. 35'' (दो भाग)।

सामग्री : 700 ग्रा. लेमन कलर की ऊन, 7 नं. की लंबी सलाई, पिन, मोटी सूई।

निर्देश : स्टोल दो भाग में बुना जाएगा व दोनों की लं. 35''-35'' होगी।

पैटर्न : नोट : दोनों तरफ व बीच में भी ट्विस्ट केबल बुना गया है, जिसे इस प्रकार बुनें—

सी. सलाई में 3 फं. पिन पर उतारें, 3 फं. आगे से ला कर सी. बुनें, फिर 3 फं. पिनवाले भी सी. बुनें, उ. सलाई उ. बुनें। इसके अलावा दो पैटर्न हैं।

पैटर्न 1 (जालीवाला) : 1 सलाई : 1 फं. सी. ऊन आगे, 1 जो. सी., 1 सी., 1 जो. सी. ऊन आगे, 1 फं. सी.। उ. सलाई उ. बुनी जाएगी। **3 सलाई :** 2 फं. सी. ऊन आगे, 3 फं. इकट्ठे सी. बुनें, ऊन आगे 2 फं. सी.।

पैटर्न 2 (केबल) : 1 सलाई : 2 फं. उ., 2 फं. पिन पर उतारें, 2 फं. आगे की तरफ से ला कर सी. बुन लें, फिर 2 फं. पिन पर उतारें, 2 फं. पीछे से ला कर सी. बुनें, फिर पिनवाले फं. को सी., 2 फं. उ.। **2 सलाई :** सी. पर सी. और उ. पर उ.। **3 सलाई :** 2 फं. उ., 2 फं. पिन पर उतारें, 2 फं. पीछे से ला कर सी. बुनें, फिर पिनवाले फं. को सी., 2 फं. पिन पर उतारें, 2 फं. आगे से ला कर सी. बुनें, 2 फं. पिनवाले सी., 2 फं. उ.। **4 सलाई :** सी. पर सी., उ. पर उ.।

स्टोल बनाने की विधि : 7 नं. की सलाई पर 170 फं. डाल कर पैटर्न बुनते हुए कुल लं. 35'' बुनें। एक दूसरा भाग भी इसी तरह का 35'' लं. बुन लें। अब स्वेटर सिलने की सूई से लंबाई में एक-दूसरे को जोड़ दें। स्टोल की कुल लं. 70'' हो जाएगी। सुंदर सा स्टोल तैयार है।

ब्लैक केबल स्टोल

30

30 **नाप :** कुल लं. 70''।

सामग्री : 600 ग्रा. ब्लैक मोटी ऊन, 8 नं. की लंबी सलाई, पिन व सूई।

निर्देश : सारा स्टोल 8 नं. की सलाई पर बुना जाएगा।

पैटर्न : इसमें 2 पैटर्न हैं।

पैटर्न 1 : 1 सलाई : 4 फं. उ., 3 फं. पिन पर उतारें, 3 फं. आगे से ला कर सी., फिर पिनवाले फं. को सी., 2 फं. उ.। इसी केबल को 3 बार बनाएं। **2, 4, 6, 8 आदि समसंख्यक सलाइयां :** सी. पर सी. और उ. पर उ. बुनें। **पैटर्न 2 : 1 सलाई :** 2 फं. उ., 3 फं. पिन पर उतारें, 3 फं. पीछे से ला कर सी. बुनें, फिर पिनवाले फं. को सी. बुनें, 3 फं. सी., 3 फं. पिन पर उतारें, 3 फं. आगे से ला कर सी. बुनें, फिर पिनवाले फं. को सी., 2 फं. उ.। **2 सलाई :** सी. पर सी. और उ. पर उ.। बीच-बीच में 4-4 फं. की ट्विस्ट केबल (2 फं. पिन पर उतारें, 2 फं. आगे से ला कर सी. बुनें, 2 फं. पिनवाले सी. बुनें), उ. सलाई उ. बुनें।

स्टोल बनाने की विधि : 8 नं. की सलाई पर 150 फं. डालें। ड. रि. में 1/2'' का बॉर्डर बुनें। अब दोनों तरफ 10-10 फं. की सि. रि. में पट्टी बुनें। बीच में पैटर्न डालते हुए कुल लं. 70'' बुनें। ऊपर भी ड. रि. में 1/2'' का बॉर्डर बुनें। ब्लैक स्टोल तैयार है।

◆ संयोजन : **रूबी मोहंती**

बुनाई सहयोग : **जसबीर कौर नागी, शशिबाला, सरिता वर्मा, विभा शुक्ला**

संकेत चिह्न

फं.-फंदा, फंदे, फंदों, सी.-सीधा, उ.-उलटा, लं.-लंबा, लंबाई, चौ.-चौड़ा, चौड़ाई, सें. मी.-सेंटीमीटर, मी.-मीटर, ग्रा.-ग्राम, नं.-नंबर, स्टि.-स्टिच, रि. स्टा. स्टि.-रिवर्स स्टॉकिंग स्टिच (आगे की तरफ उलटी, पीछे की तरफ सीधी सलाई), स्कि. स्टि.-स्किप स्टिच, स्टा. स्टि.-स्टॉकिंग स्टिच (1 सलाई सीधी, 1 सलाई उलटी), सी. स्टि.-सीड स्टिच, ड. सी. स्टि.-डबल सीड स्टिच, क्रॉ. स्टि.-क्रॉस स्टिच, गा. स्टि.-गार्टर स्टिच (प्रत्येक सलाई में सभी फंदे सीधे), मो. स्टि.-मोस स्टिच (सीधे फंदे के ऊपर उलटा फंदा), आय मो. स्टि.-आयरिश मोस स्टिच (प्रत्येक सीधी सलाई में सीधे पर उलटा व उलटे पर सीधा फंदा), सि. रि.-सिंगल रिब (हर सलाई में 1 फंदा सीधा, 1 फंदा उलटा के क्रम से), ड. रि.-डबल रिब (हर सलाई में 2 फंदे सीधे, 2 फंदे उलटे के क्रम से), ट्रि. रि.-ट्रिपल रिब, ध. अ. क.-धागा आगे करके, ध. प. क.-धागा पीछे करके, ड. क्रो.-डबल क्रोशिया, ट्रे.-ट्रेबल, लो. ट्रे.-लॉन्ग ट्रेबल, हा. ट्रे.-हाफ ट्रेबल, ड. ट्रे.-डबल ट्रेबल, ट्रि. ट्रे.-ट्रिपल ट्रेबल, चे.-चेन, पी.-पीकोट, स्लि. स्टि.-स्लिप स्टिच, फ्रें ना.- फ्रेंच नॉट, ट्रा.-ट्राएंगल (1 ट्रे. 2 चे. 1 ट्रे.), शे.-शेल (3 ट्रे. 1 चे. 3 ट्रे.), स्पे.-स्पेस, लू.-लूप, क्ल.-क्लस्टर, वा. स्टि.-वाई स्टिच, बि. बु. उ.-बिना बुना उतारें, बि. बु. फं.-बिना बुना फंदा, फ्रं. पो. ट्रे.-फ्रंट पोस्ट ट्रेबल, बै. पो. ट्रे.-बैक पोस्ट ट्रेबल, सी. जो.-सीधा जोड़ा, सी. जो. पी. से-सीधा जोड़ा पीछे से, (1 सी. जो. पी. से=1 फंदा बिना बुना उलटा, 1 फंदा सीधा बुनें, बिना बुना फंदा इसके ऊपर से उतारें), स्टि. हो.-स्टिच होल्डर, पि. हो.-पिन होल्डर।

CERA
Sanitaryware | Faucets | Tiles

#Made in India

Good health starts with great hygiene.

Introducing Carnival rimless wall hung EWCs.

The next level of hygiene is here. Owing to its superior design, these EWCs are completely sealed, which prevents any foul odour, eliminates air and water leakage, and inhibits mosquito breeding. What's more, they are designed to floor you!

Easy-to-clean & maintain

Saves up to 35% water
3.9/2.3 LPF

Smart installation
for seamless body

Smart fix seat cover

www.cera-india.com

https://www.facebook.com/Ceraindia
https://www.instagram.com/ceraindia
https://www.linkedin.com/company/cera-sanitaryware-ltd
https://twitter.com/Cera_India

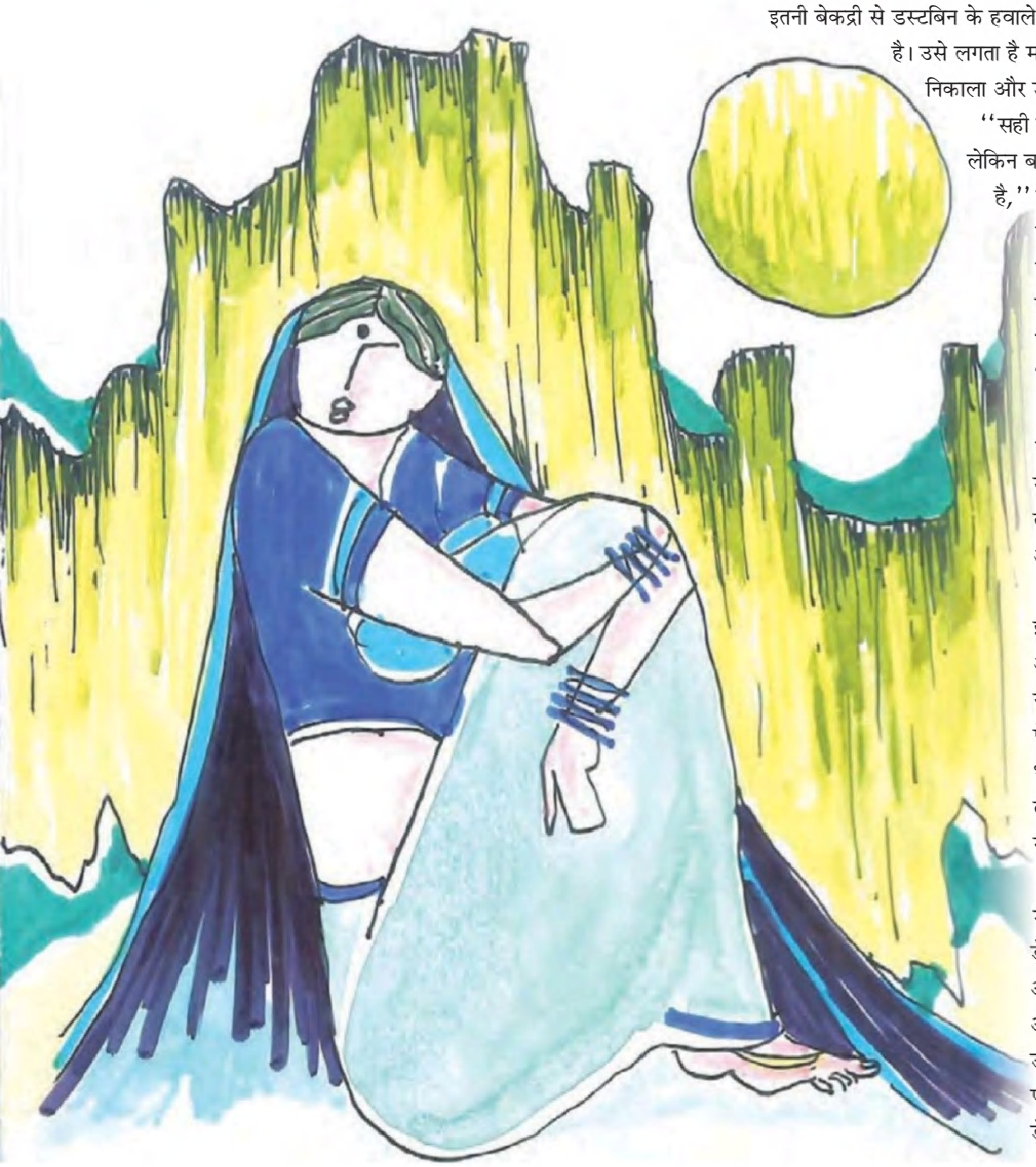
ओल्डी

बेटी माही को पैसे उड़ाने का शौक, वहीं मां सरिता फूंक-फूंक कर खर्च करनेवाली। ओल्ड और मॉडर्न जेनरेशन के बीच का यह गैप क्या कभी मिट पाया?

सरिता आजकल बहुत टेंशन में रहने लगी है। नहीं-नहीं ! उसकी परेशानी का कारण कोई बीमारी, आर्थिक तंगी या फिर बढ़ती उम्र के निशान नहीं हैं, उसकी परेशानी का कारण है उसकी टीनएज बेटी माही।

ठीक से विश्लेषित किया जाए, तो माही भी उसकी परेशानी का कारण नहीं है। उसकी असल परेशानी तो सप्ताह में 3 बार घर आनेवाला डिलीवरी बॉय है। अरे नहीं भाई ! डिलीवरी बॉय से माही का कोई चक्कर नहीं चल रहा, वह तो माही ऑनलाइन सामान ही इतना मंगवाती है कि बेचारे डिलीवरी बॉय को हर तीसरे दिन सरिता के घर की डोरबेल बजानी ही पड़ती है। कभी ऑर्डर किया हुआ सामान डिलीवर करने के लिए, तो कभी नापसंद सामान को वापस ले जाने के लिए।

अपनी हमउम्र हर मां की तरह सरिता को भी लगता है कि आज की इंटरनेट पीढ़ी को पैसे की कोई कदर नहीं। ऑर्डर किए हुए महंगे पिज्जा की जूठन माही इतनी बेकद्री से डस्टबिन के हवाले करती है कि सरिता का दिल चाक हो जाता है। उसे लगता है मानो माही ने उसके पर्स से एक करारा नोट निकाला और उसे चिंदी-चिंदी करके हवा में उड़ा दिया।



''सही जगह खर्च किए तो हजार भी नहीं दुखते, लेकिन बर्बाद करने के लिए मेरे पास एक पाई भी नहीं है,'' कह कर सरिता कभी लाड़ तो कभी फटकार से बेटी को समझाने का प्रयास करती, लेकिन समुद्र का ज्वार भी कभी मिट्टी के बांध से रुका है भला? माही अपनी मां को 'ओल्डी' कह कर उसकी नसीहतों को मजाक में उड़ा देती, ''क्या करोगी पैसे बचा कर?''

''अगर मैंने भी यही सोचा होता, तो आज तुम्हें उड़ाने के लिए कहां से मिलते?'' सरिता गर्व से अपना त्याग बखानती, लेकिन माही को कहां उसका त्याग नजर आता था। वह तो आज में जीनेवाली पीढ़ी की रहनुमा थी।

''कल का क्या भरोसा? कल हो ना हो। इतनी महामारी फैली हुई है, हो सकता है आपके पैसे को खर्च करने के लिए कल मैं रहूं या ना रहूं,'' माही अपना सबसे पैना हथियार फेंकती और सरिता चारों खाने चित... सरिता भले ही माही के तर्क के सामने निरुत्तर हो जाती, लेकिन अपनी मेहनत की कमाई को यों लापरवाही से नष्ट होते देखती, तो जी बहुत जलता।

अभी कल की ही बात है। माही के कॉलेज में होनेवाली विदाई पार्टी के लिए ऑर्डर किया ड्रेस डिलीवर हुआ था। सरिता को उसका रंग और डिजाइन जरा भी पसंद नहीं आया, लेकिन अपनी सोच को 'ओल्डी' स्वीकार करते हुए उसने अपना दिल बड़ा किया और माही की पसंद की ऊपरी मन से तारीफ की। माही ने ड्रेस पहन कर उसकी फोटो अपने सोशल

मीडिया ग्रुप में पोस्ट की। कुछ ही देर में सरिता ने देखा कि माही ने वह ड्रेस बेदर्दी से पटकी हुई है। पैसे की बेकद्री पर सरिता का दिल भी दुखा और गुस्सा भी आया। ''पार्टी में पहनने वाली ड्रेस को यों कूड़े की तरह क्यों फेंका हुआ है?'' सरिता ने पूछा।

''मिंटी कह रही है कि ड्रेस आउटडेटेड है,'' माही का अपना अलग ही दुख था।

''तो अब?'' सरिता ने धड़कते दिल से पूछा। उसे अपना निरीह क्रेडिट कार्ड याद आ रहा था।

''अब क्या? कुछ और ट्राई करती हूं।''

''लेकिन इसका क्या होगा?'' जवाब का अंदाजा लगाती हुई सरिता का गला सूखने लगा। जवाब वही था, जिसका अंदेशा था।

''इसे कभी और पहन लूंगी,'' माही का जवाब था।

''तो फिर अभी पैसे बर्बाद करने की क्या जरूरत थी,'' सरिता का गुस्सा बढ़ने लगा।

''आपकी बात तो पैसे से शुरू हो कर पैसे पर ही खत्म हो जाती है। हिसाब में लिख लो, कमाने लगूंगी, तो ब्याज सहित चुकता कर दूंगी,'' लापरवाही की हद तक जा कर माही ने कहा और उस ड्रेस को उसी हालत में छोड़ कर कमरे से बाहर निकल गयी।

सरिता की मान्यता 'बूंद-बूंद से घड़ा भरता है' माही की फिलॉसफी 'कल हो ना हो' के सामने घुटने टेक देती। सरिता ने छुटपन से ही अपने पिता को संघर्ष करते और मां को उनका सहयोग करते देखा है। मां की हरसंभव कोशिश रहती थी कि जहां से भी हो सके, दो पैसे बचाए जाएं। घर में दस-पंद्रह लोगों का खाना बनाना तो मां के लिए चुटकी बजाने जितना सरल होता था। कहावत है कि 'देखेगी बाप घर, करेगी आप घर' बस, यही आदतें सरिता को विरासत में मिली थी, जिन्हें वह माही में स्थानांतरित करना चाहती थी, मगर माही किसी की सुने तब ना !

यहां तो घर में तीन के अलावा चौथा भी आ जाए, तो खाना बाहर से ही आता था। मन मार कर सरिता को उसका साथ देना पड़ता था, लेकिन खाने की टेबल पर उसका ध्यान खाने के स्वाद पर कम और उसकी कीमत पर अधिक रहता था।

''हजार रुपए खर्च हो गए और घर में बचा एक निवाला तक नहीं। घर में बनता तो दो समय खाते। ख्वाहमख्वाह इतने पैसे लगा दिए। इतने रुपए में तो सप्ताहभर का राशन आ जाता,'' एक दिन सरिता ने अपने मन की कह ही दी।

''बचा कर क्या करोगी मॉम? दूसरे दिन बाई को दे कर दानदाता का मेडल लोगी या बासी खाने को कचरे में फेंकोगी?'' माही ने हमेशा की तरह सरिता के उसूलों की खिल्ली उड़ायी।

''तुम्हें पता है? दुनिया में करोड़ों लोगों को हर रात भूखा सोना पड़ता है,'' सरिता क्षुब्ध हो कर कहना चाहती, लेकिन माही के खाना छोड़ कर उठ जाने के डर से वह अपने ही दिमाग को शांत रखने का प्रयास करती। उसका प्रयास रहता कि पिज्जा के सूखे किनारे भी डस्टबिन में ना फेंके जाएं, इसलिए उन्हें भी धीरे-धीरे कुतरती रहती।

"अब बस करो मॉम, पेट खराब हो जाएगा। इस सूखे पिज्जा को फेंकना दवाओं और डॉक्टर के खर्चे से तो सस्ता ही पड़ेगा,'' कहती हुई माही उसके हाथ से सूखा पिज्जा बेस लगभग छीन ही लेती।

एक दिन माही ने कहा, ''मॉम, इट्स माई एटीन बर्थडे दिस इयर। मेरे फ्रेंड्स ग्रैंड पार्टी मांग रहे हैं।'' बच्चों की फरमाइश सुन कर सरिता खुश हुई।

''अरे वाह ! चल पहले मेन्यू डिसाइड कर लें। फिर सामान की लिस्ट बना लेते हैं,'' सरिता ने उत्साह से कहा, लेकिन माही ने कोई उत्साह नहीं दिखाया।

> **''हजार रुपए खर्च हो गए और घर में बचा एक निवाला तक नहीं। घर में बनता तो दो समय खाते। इतने में तो सप्ताहभर का राशन आ जाता।''**

''कौन से सामान की लिस्ट?'' माही ने पूछा। हालांकि वह सरिता का इशारा बखूबी समझ रही थी।

''सारा सामान हर समय किचन में नहीं मिल सकता ना ! जो बाजार से लाना पड़ेगा उसी की लिस्ट,'' सरिता ने स्पष्ट किया।

''घर में कुछ नहीं बनेगा। सब बाहर से ही आएगा। इनफैक्ट मैंने तो तय किया है कि हम सब कहीं बाहर ही जाएंगे,'' माही ने साफ-साफ कहा।

''अरे ! लेकिन दस-बारह लोगों का खाना तो मैं घर पर आराम से बना सकती हूं। थोड़ी मदद तुम कर देना। सब हो जाएगा। घर का बना खाना हाइजीनिक भी और इकोनॉमिक भी...,'' सरिता ने मुस्कराते हुए अपना पक्ष रखा। माही ने सरिता को घूर कर देखा मानो उससे नादान कोई और इस दुनिया में हो ही नहीं।

''घर में खाना बनाने का मतलब आप समझ रही हो क्या? कम से कम 4 घंटे आपको रसोई में लगेंगे। अगर मैं आपकी किचन में मदद करूंगी, तो फ्रेंड्स के साथ एंजॉय कैसे करूंगी? और खाने के बाद जो बरतनों का ढेर लगेगा उसका क्या? खाने में यदि कोई डिश परफेक्ट नहीं बनी, तो अलग स्यापा हो जाएगा। और वैसे भी हमारे यहां मैचिंग डाइनिंग सेट भी कहां है?''

''सब घर के लोग ही तो होंगे। मैचिंग डाइनिंग सेट के दिखावे की क्या जरूरत है?''

''ये सोशल मीडिया का समय है मॉम। यहां जो नहीं है उसे भी दिखाना पड़ता है। अरे भई, यदि पैसा है तो उसे खर्च करो ना ! देखो, यदि हम बाहर खाने पर जाएंगे, तो आपको सारी मगजमारी से छुट्टी मिल जाएगी। हम फ्रेश-फ्रेश जाएंगे और हंसते हुए आएंगे। नो चिकचिक नो झिकझिक। है ना?'' माही ने कहा और सरिता के गाल खींचती हुई चली गयी। सरिता किसी उधेड़बुन में उलझी शून्य में ताक रही थी।

'क्या हो गया है इस पीढ़ी को? इनके पास दिखावे के अलावा कुछ और है ही नहीं। बिलकुल खोखली सोच। यदि कभी तंगी में गुजारा करना पड़े तो? आत्महत्या ही कर लेंगे ये बच्चे तो। शायद यह भी एक वजह हो युवाओं की आत्महत्या के पीछे,' सोचती हुई सरिता बहुत दूर तक सोच आयी। तभी सोच को ब्रेक लगा और उसका प्रवाह दूसरी तरफ मुड़ गया।

'शायद माही सही ही कह रही है। हमारा समय अलग था। तब पैसे कम हुआ करते थे, इसलिए उन्हें आड़े समय के लिए बचाया जाता था। आज समय कम है इसलिए उसे बचाने का जतन किया जाता है। जब तक हाथ सरक रहा है, तब तक खुशियों को सेलिब्रेट करने में कहां बुराई है। यों भी छोटे-छोटे निवाले खाने से ही पेट भरता है। कल के इंतजार में आज के आनंद से समझौता करने का क्या औचित्य? मां सही कहा करती थी। हमारा मन बहुत लचीला होता है। समय के साथ अपने आपको ढाल लेता है। यानी समय के साथ चलने में ही समझदारी है।' कभी इस तराजू तो कभी उस तराजू अपने विचारों को तोलती हुई सरिता अपनी अलमारी खोलने लगी।

बेटी के जन्मदिन पर पहनने के लिए साड़ी जो चुननी थी।

◆

आशा शर्मा
इंजीनियर,
बीकानेर
7 वर्षों से कहानी
लेखन में सक्रिय

रेखांकन : संदीप राशिनकर

शुगर और यूटीआई की परेशानी

शुगर की समस्या आम है। अगर यह कंट्रोल में ना हो, तो यूटीआई की की समस्या भी पैदा हो सकती है। इससे कैसे बचें?

डॉ. अरुणा कालरा

स्त्री रोग विशेषज्ञ

महिलाएं अकसर अपने स्वास्थ्य का ख्याल नहीं रखतीं। ऐसा ना करें। अपनी स्वास्थ्य समस्याएं हमें लिख भेजें। उनका समाधान करेंगी, गुरुग्राम के सीके बिरला अस्पताल की स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. अरुणा कालरा।

हमारा पता है- ***स्त्री स्वास्थ्य,***
वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर,
212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

मेरी उम्र 42 साल है। जबसे मुझे शुगर की समस्या हुई है, बारबार यूटीआई की परेशानी होने लगी है।

डाइबिटीज की बीमारी में शुगर ब्लड में ज्यादा होती है, इससे यूरिन में और वेजाइनल डिस्चार्ज पर भी असर ज्यादा होता है। वेजाइनल इन्फेक्शन और यूटीआई जैसी परेशानी हो सकती है। यूटीआई से सेफ रहने के लिए हीमोग्लोबिन और ब्लड शुगर की स्थिति सही होनी चाहिए। पानी ज्यादा पीना चाहिए। यूरिन रोक कर नहीं रखना चाहिए। जरूरत से ज्यादा वेजाइनल वॉश का इस्तेमाल भी ना करें, इससे वेजाइना को प्रोटेक्ट करनेवाले बैक्टीरिया भी काफी कम हो जाते हैं। इसे जब बहुत जरूरी हो, तब ही इस्तेमाल करें।

मेरी उम्र 24 साल है। अकसर पीरियड्स से 4-5 दिन पहले पेट में मरोड़े उठने लगती हैं और पेट फूलने लगता है। क्या मुझे किसी दवा की जरूरत है? कृपया बताएं।

पीरियड्स से पहले या दूसरे दिन पेट में स्पाजमेस्टिक पेन उठना आम बात है। इसमें आप मेफटाल स्पाज जैसा दवाइयां ले सकती हैं। मगर पीरियड्स से बहुत पहले पेट दर्द शुरू हो जाए और पीरियड्स होने के बाद भी पेट में दर्द बना रहे, तो अल्ट्रासाउंड कराने की जरूरत है। जांच में मालूम होगा कि एंड्रोमेट्रियोसिस जैसी परेशानी तो नहीं है।

मेरी उम्र 27 साल है। मैं बेबी प्लान कर रही हूं। मैंने सुना है कि कंसीव करने के लिए फल व सब्जियों की स्पेशल डाइट अपनानी चाहिए। क्या यह सच है?

अगर आप कंसीव करना चाहती हैं, तो सबसे पहले फॉलिक एसिड, विटामिन बी6 और विटामिन बी12 युक्त फल व सब्जियां खाएं। ज्यादातर फलों में जरूरी पौष्टिक तत्व मिलते हैं। वैसे आप सभी फल खा सकती हैं। अपने वजन को कंट्रोल रखें, बहुत मीठे फल जैसे अंगूर नहीं खाएं।

मेरी उम्र 33 साल है। मैंने लंबे समय तक ओरल कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स ली हैं। क्या इससे गर्भधारण में मुश्किल होती है? क्या मुझे कॉन्ट्रासेप्शन के लिए दूसरा उपाय अपनाना चाहिए?

कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स खाना काफी सेफ है। इसे खाने से ओवरी में सिस्ट या एंड्रोमेट्रियोसिस जैसी परेशानी नहीं होगी। आप हमेशा अनचाहे गर्भधारण से बची रहेंगी। जब गर्भधारण करना चाहें, तो इसे छोड़ दें। पिल्स लेना छोड़ने के अगले महीने से ही फर्टिलिटी फिर से लौट आएगी और गर्भ ठहर जाएगा। इसका कोई भी नेगेटिव इफेक्ट नहीं है। बशर्ते आनुवंशिक तौर पर किसी को कैंसर ना हो, जो इस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रॉन से ताल्लुक नहीं रखता हो। गर्भनिरोधक गोलियों से फर्टिलिटी बरकरार रहती है।

मेरी उम्र 37 साल है। मुझे किडनी में स्टोन था, दवाओं से ठीक भी हो गया था, पर अल्ट्रासाउंड कराने के बाद पता चला कि फिर से स्टोन हो गया है। क्या करूं?

अधिकतर स्टोन कम पानी पीने की वजह से होते हैं। कैल्शियम, यूरिक एसिड और ऑक्जलेट जैसी चीजें स्टोन बनाती हैं। ये तत्व ज्यादातर खाने में होते हैं। यह कहना कि किसी खास खाने की वजह से स्टोन बन रहा है, यह गलत है। जो भी खाएं पर पानी की मात्रा बढ़ाएं, जिससे शरीर में टॉक्सिंस फ्लश हो जाए।

◆

बड़ी उम्र में पीसीओडी की समस्या

बड़ी उम्र में पीसीओडी तो कम होता है, क्योंकि यह रिप्रोडक्टिव एज ग्रुप की बीमारी है। अगर आपको लगता है कि आपकी अनियमित माहवारी पीसीओडी की वजह से है, मुंहासे हो रहे हैं, तो एक बार हारमोनल स्तर की जांच कराएं। इससे मालूम होगा कि हारमोन्स की स्थिति प्री मेनोपॉज या पीसीओडी की रेंज से ताल्लुक रखती है। ऐसी स्थिति में हाइपरटेंशन और डाइबिटीज का भी खतरा है। इसीलिए शुगर जांच कराएं, बीपी भी कंट्रोल रखें। इस बात का ध्यान रहे कि पीरियड्स रेगुलर रहें, वरना यूटरस की लाइन मोटी होने से ज्यादा ब्लीडिंग शुरू हो जाएगी या प्री कैंसरस स्थिति आ जाएगी। इसके लिए अल्ट्रासाउंड कराएं। इससे यूटरस की कंडीशन के बारे में मालूम चल जाता है। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं। डाइट में फ्रूट्स और सलाद शामिल करें।

MAGZTER

40 के बाद जरूरी मेडिकल टेस्ट

मेडिकल टेस्ट कब और किस तरह के कराएं, जिससे समय रहते बीमारी का पता चल सके। जानिए, इस पर एक्सपट्र्स की राय—

जांच का नाम	कब कराएं	कुल खर्चा
ब्लड प्रेशर	3-4 महीने में चेक कर लेना चाहिए	बीपी की मशीन 1000 से 2000 रुपए
आरबीएस (रेंडम ब्लड शुगर)	घर में किसी को पहले से ही डाइबिटीज है, तो परिवारवालों को सचेत रहने की जरूरत है	100 रुपए
सीबीसी (कंप्लीट ब्लड काउंट)	6 महीने में	300-400 रुपए
केएफटी (किडनी फंक्शन टेस्ट)	हर 3 साल में	800-2000 रुपए
लिपिड प्रोफाइल	अगर किसी को चलते समय सांस लेने की दिक्कत या अकसर सांस में तकलीफ या चलते समय छाती में दर्द होता है, तो वे हर साल टेस्ट कराएं	300-500 रुपए
थायरॉइड	हर साल	500-600 रुपए
पैपस्मीयर	2 साल में	1000 रुपए
मेमोग्राफी	मेनोपॉज के बाद हर साल	1500 रुपए
अल्ट्रासाउंड पूरे पेट का, जिसमें सारे ऑर्गन दिख जाते हैं	हर साल	2000-2500 रुपए
विटामिन डी प्रोफाइल	हर साल कराएं	1200 रुपए
सीटी एंजियोग्राफी	हर तीन साल, अगर कोई समस्या हो तो	12000-13000 रुपए
ईसीजी (इलेक्ट्रो कार्डियोग्राम)	सीने में तेज दर्द महसूस हो	100-200 रुपए
एलएफटी (लिवर फंक्शन)	वजन कम व मितली होती हो, तो कराएं	500-800 रुपए
यूरिक एसिड	जोड़ों में दर्द	120 रुपए
यूरिन रुटीन	यूटीआई की समस्या	60-100 रुपए
यूरिन कल्चर	यूटीआई की वजह से पस सेल्स ज्यादा हों	300-600 रुपए

डिसक्लेमर : *टेस्ट की कीमतें अलग-अलग लैब में अलग-अलग हो सकती हैं।*

डॉ. विवेक महाजन
कार्डिएक सर्जरी कंसल्टेंट, फोर्टिस अस्पताल, मुंबई

डॉ. ऋतु सेठी
स्त्री रोग विशेषज्ञ, क्लाउड 9 अस्पताल, गुरुग्राम

डॉ. हिमांशु शेखर
फिजिशियन, एससीआई इंटरनेशनल हॉस्पिटल, दिल्ली

◆ **रूमा**

MAGZTE

कश्मीरी दस्तरखान

सरदियों में कुछ खास खाने का मन करे, तो कश्मीरी पकवान बनाएं। धीमी आंच पर बननेवाले इन नॉनवेज और वेज व्यंजनों का स्वाद वाकई लाजवाब है।

कश्मीरी रोगन जोश

सामग्री : 1/2 किलो मटन, 4 बड़े चम्मच देसी घी, 2 मोटी इलायची, 1/2 छोटा चम्मच केसर थोड़े से पानी में घुला हुआ, 1 छोटा चम्मच गरम मसाला, 2 बड़े चम्मच दही फेंटा हुआ और स्वादानुसार नमक।

ताजा गरम मसाला : 1 तेजपत्ता, 2-3 छोटी इलायची, 1 टुकड़ा जावित्री, $1\frac{1}{2}$ छोटे चम्मच साबुत धनिया, 1 छोटा चम्मच दालचीनी का टुकड़ा, 1/2 बड़ा चम्मच साबुत जीरा और मलमल का एक छोटा टुकड़ा।

स्पेशल मसाला : 1 बड़ा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, 1/2 छोटा चम्मच सौंफ पाउडर, 1 छोटा चम्मच हींग और 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर।

विधि : रोगन जोश के लिए मसाला

बनाएं। मलमल के कपड़े में तेजपत्ता, छोटी इलायची, जावित्री, 1/2 छोटा चम्मच जीरा व दालचीनी को बांध कर पोटली बनाएं। एक छोटी कटोरी में सोंठ, सौंफ पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, लाल मिर्च और थोड़ा सा पानी डाल कर मसाले का पेस्ट तैयार करें। गहरे बरतन में घी गरम करें। मोटी इलायची डाल कर भूनें। इसमें मटन डाल कर ब्राउन होने तक भूनें। आधा चम्मच केसर का पानी डालें। नमक मिलाएं और 2 कप पानी डाल कर उबालने के लिए रखें। इसमें तैयार मसाला पोटली डालें। धीमी आंच पर मटन 45 मिनट तक गलने तक पकाएं। इसमें 1 छोटा चम्मच गरम मसाला डालें। दही मिला कर 30 मिनट और पकाएं। पोटली निकाल कर कश्मीरी नान के साथ परोसें।

दम सूखी रान

सामग्री : 1/2 किलो रान, 1 टुकड़ा पपीता, 2 छोटे चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, स्वादानुसार नमक, 2 छोटे चम्मच सौंफ, 2 तेजपत्ते, चुटकीभर जायफल का पाउडर, 1 टुकड़ा जावित्री, 4 छोटी इलायची, 2 बड़ी इलायची, 4 लौंग, 2 छोटे चम्मच जीरा, 1 टुकड़ा दालचीनी, चुटकीभर हींग। विधि : सभी चीजें मिलाएं और रान के टुकड़ों में लगा कर रखें। कांटे चम्मच से इन्हें गोद भी दें। एक पैन में 1/2 कप घी गरम करें। इसमें रान के टुकड़ों को डाल कर भूनें। ढक कर 45 मिनट पकाएं। आंच से उतार कर सलाद के साथ परोसें।

शामी कबाब

सामग्री : 1/2 किलो कीमा, 2 बड़े चम्मच चने की दाल, 1 दालचीनी का टुकड़ा, 2 लौंग, 1/2 छोटा चम्मच सहजीरा, 2 बड़े चम्मच ऑइल, 1 बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, स्वादानुसार नमक, 1/2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच काली मिर्च का पाउडर, 3-4 हरी मिर्च, 3-4 बड़े चम्मच पुदीना बारीक कटा, 2 बड़े चम्मच हरा धनिया बारीक कटा, 1 कप पानी, 1 बड़ा चम्मच नीबू का रस, 1 अंडा फेंटा हुआ और देसी घी।

विधि : मटन के टुकड़ों में दालचीनी, लौंग, सहजीरा, अदरक-लहसुन का पेस्ट, नमक व लाल मिर्च का पाउडर, हल्दी पाउडर, इलायची पाउडर, काली मिर्च, हरी मिर्च, पुदीना, हरा धनिया और चना दाल डालें। एक कप पानी डाल कर प्रेशर कुक करें। कुकर का ढक्कन खोल कर देखें। अगर पानी हो, तो आंच पर पानी सुखा लें। ठंडा होने दें। इसे मिक्सी में पीस लें। इसमें अंडा और नीबू का रस मिलाएं। इसके कबाब तैयार करें। पैन में घी गरम करें। कबाब तल लें। हरी चटनी के साथ परोसें।

दम अरबी

सामग्री : 1/2 किलो अरबी उबाल कर छिली हुई, 6-7 लहसुन की कलियां, 1/4 छोटा चम्मच अजवाइन, 3 सूखी लाल मिर्च, 1 तेजपत्ता, 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 बड़ा चम्मच अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल।

विधि : कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें हींग, सूखी लाल मिर्च, अजवाइन और लहसुन का तड़का लगाएं। इसमें उबली अरबी को हल्के हाथ से दबा कर डालें। नमक, गरम मसाला, कश्मीरी लाल मिर्च, अमचूर पाउडर डालें। कुछ देर धीमी आंच पर भूनें। अरहर की दाल व चावल के साथ परोसें।

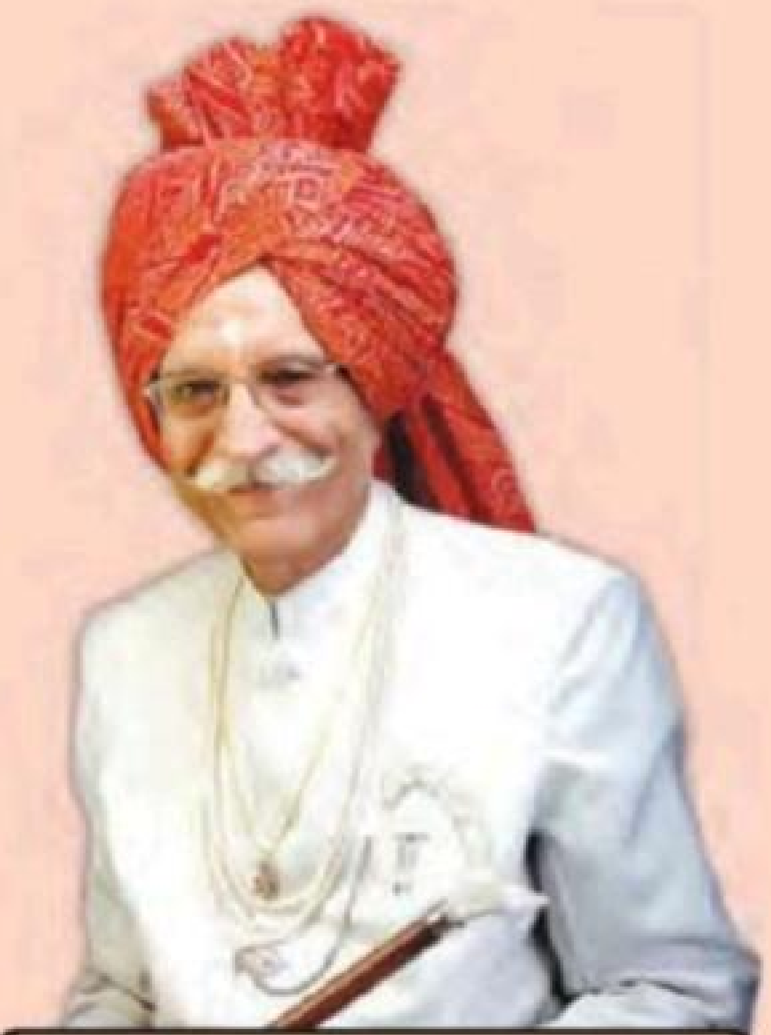
मटन कोफ्ता

सामग्री : 1/2 किलो मटन कीमा, 3 बड़े चम्मच भुनी चने की दाल, 1 बड़ा चम्मच खसखस, 1 बड़ी और 2 छोटी इलायची, 1 तेजपत्ता, 3 लौंग, 1/2 छोटा चम्मच अदरक का लच्छा, 20 ग्राम दही, 1 बड़ा चम्मच साबुत धनिया, 1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, 1 बड़ा चम्मच देसी घी, चुटकीभर हींग, 3 बड़े प्याज बारीक कटे और स्वादानुसार नमक।

तड़के के लिए : 1-1 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, धनिया पाउडर, सौंफ पाउडर, सोंठ पाउडर, चुटकीभर हींग थोड़े से पानी में भिगोया हुआ, 75 मि. ली. सरसों का तेल, 1 बड़ी इलायची और 2-3 छोटी इलायची।

विधि : कुकर में घी गरम करें। तेजपत्ता, बड़ी इलायची, लौंग, छोटी इलायची डालें। मटन कीमा डालें और कुछ देर भूनें। इसमें खसखस, भुने चने की दाल, लाल मिर्च पाउडर, नमक, अदरक का लच्छा, साबुत धनिया डालें और कुछ देर भूनें। पानी डाल कर प्रेशर कुक करें। पानी सुखाएं। आंच से उतार लें। ठंडा करके मिक्सी में पीस लें। इसे कोफ्ते का आकार दें। कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें लौंग, दालचीनी, बड़ी व छोटी इलायची डालें। लाल मिर्च, धनिया पाउडर मिलाएं। तैयार कोफ्ते डालें और धीरे-धीरे उसमें पकने दें। सादे चावल के साथ परोसें।

MAGZTER



M D H
मसाले
सेहत के रखवाले असली मसाले सच - सच

पद्मभूषण
महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक चेयरमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०

Garam masala
Chunky Chat masala
Chana masala
Kitchen King
Shahi Paneer
PEACOCK KASOORI METHI
Achari Aloo masala
अचारी आलू मसाला
Veg Biryani masala
वेज बिरयानी मसाला
Karahi Paneer masala
कड़ाही पनीर मसाला
DEGGI MIRCH
CHILLI POWDER
MAKES DISHES COLOURFUL AND DELICIOUS
100

For More Information Visit us on :

mdhspicesofficial
mdhspicesofficial
SpicesMdh

www.mdhspices.com

SCAN FOR MDH ORIGINAL RECIPES

MAGZTER

वाजवान मिर्च कोरमा

सामग्री : 1 किलो मटन, 8-10 कश्मीरी लाल मिर्च, 2 प्याज स्लाइस में कटे, स्वादानुसार नमक, 1 छोटा चम्मच हल्दी, 2 दालचीनी का टुकड़ा, 1 बड़ा चम्मच कश्मीरी गरम मसाला, 1 छोटा चम्मच सोंठ पाउडर, 1 कप घी, सरसों का तेल, लहसुन का पेस्ट। विधि : एक बरतन में पानी गरम करें। मिर्च डालें और 5 मिनट उबाल कर छान लें। मिर्च का पेस्ट बनाएं। सरसों का तेल गरम करें। इसमें प्याज फ्राई करें और ठंडा करके मिक्सी में पीस लें। एक अन्य बरतन में पानी गरम करें। मटन डालें। कुछ देर पकाएं और छान लें। कड़ाही में घी गरम करें। इसमें दालचीनी का टुकड़ा व उबले मटन के पीस डाल कर तलें। इसमें लहसुन का पेस्ट डालें। नमक मिलाएं। कुछ देर भूनें। इसमें लाल मिर्च का पेस्ट डालें। कुछ देर भूनें। फिर लाल मिर्च का पेस्ट डालें। प्याज का पेस्ट डालें। कुछ देर भूनें। सोंठ, सौंफ, हल्दी, कश्मीरी गरम मसाला मिलाएं। कुछ देर भूनें। मटन स्टॉक डाल कर पकाएं।

फिरनी

सामग्री : 1 लीटर फुलक्रीम दूध, 100 ग्राम चावल पानी में भिगोए हुए, 200 ग्राम चीनी, 3-4 छोटी इलायची का पाउडर, 2 बड़े चम्मच मलाई, 1/2 कप मिक्स ड्राईफ्रूट व थोड़े से केसर। **विधि :** चावल को पानी से निथार कर दरदरा पीस लें। एक गहरे पैन में दूध उबालें। जब दूध उबलने लगे, तब उसमें चावल का पेस्ट और चीनी डालें। ऊपर से इलायची पाउडर डालें। इसे 10-15 मिनट तक धीमी आंच पर पकने दें। इसे बीच-बीच में चलाती रहें, जिससे यह आपस में चिपके नहीं। गाढ़ा होने तक पकाएं। केसर को दूध में घोल कर डालें। मिट्टी के सकोरों में फिरनी डालें। सूखे मेवों से गार्निश करें। फ्रिज में कुछ देर ठंडा करके परोसें।

कटहल बिरयानी

सामग्री : $1\frac{1}{2}$ कप चावल, 1/2 किलो कटहल मीडियम साइज में कटा हुआ, 1 बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 1 छोटा चम्मच जीरा, 1/4 कप प्याज कसा हुआ, 1-1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर व लाल मिर्च पाउडर, 1/2 छोटा गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक, 1 नीबू का रस और 1 बड़ा चम्मच हरी मिर्च बारीक कटी, हरा धनिया बारीक कटा और घी। **विधि :** चावल को एक कनी रहने तक पका लें। कटहल को घी में तल कर निकाल लें। कड़ाही में घी गरम करें और जीरा डालें। प्याज, लहसुन व अदरक का पेस्ट भूनें। कटहल डालें और धीमी आंच पर पकाएं। जब कटहल पक जाए, तो धनिया पाउडर, गरम मसाला, नमक, हल्दी, लाल मिर्च और हरी मिर्च डालें। तरी सूखने तक पकाएं। आंच से उतार कर इसमें नीबू का रस और थोड़ा सा हरा धनिया डालें। गहरे बरतन में चावल और कटहल की परत लगाएं। धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकाएं।

जिमीकंद टमाटर

सामग्री : 250 ग्राम जिमीकंद चौकोर कटा, 3 बड़े टमाटर चौकोर कटे, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी, 1 बड़ा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, 1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 3-4 लौंग, 1 टुकड़ा दालचीनी, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला पाउडर,1 छोटा चम्मच सौंफ पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच साबुत जीरा, चुटकीभर हींग, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल। **विधि :** तेल गरम करें। जिमीकंद को तल लें। बचे तेल में जीरा, हींग और लौंग, दालचीनी चटकाएं। टमाटर छौंकें। जब टमाटर गलने लगे, इसमें लाल मिर्च, धनिया पाउडर, गरम मसाला, सौंफ पाउडर, सोंठ पाउडर और हल्दी मिलाएं। इसमें तले जिमीकंद डालें। नमक डाल कर गलने तक पकाएं।

मेथी चामन

सामग्री : 250 ग्राम पनीर चौकोर कटे, 1/2 किलो पालक, 250 ग्राम मेथी, 3 बड़े चम्मच दही, 1 छोटा चम्मच सौंफ, 1 छोटा चम्मच सोंठ पाउडर, 3-4 हरी मिर्च बारीक कटी, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, 1 स्टार फूल, 3 लौंग, 1 टुकड़ा दालचीनी, चुटकीभर हींग, चुटकीभर हल्दी, 1/2 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1/4 छोटा चम्मच साबुत जीरा, 1/2 छोटा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, 1/4 छोटा चम्मच गरम मसाला, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल।

विधि : तेल गरम करें। पनीर फ्राई करके निकालें। हल्दी पानी में डालें। गरम पानी में चुटकीभर चीनी डालें। मेथी और पालक ब्लांच करके बरतन में निकालें। ठंडा करके मिक्सी में डाल कर पेस्ट बनाएं। तेल गरम करें। इसमें स्टार फूल, लौंग, जीरा, 1 टुकड़ा दालचीनी चटकाएं। इसमें चुटकीभर हींग व चुटकीभर हल्दी मिलाएं। धनिया पाउडर, कश्मीरी लाल मिर्च, गरम मसाला, सौंफ व सोंठ पाउडर डालें। पालक व मेथी का पेस्ट डाल कर भूनें। इसमें दही मिलाएं। अच्छी तरह से भूनें। तले पनीर पालक में डालें। नमक मिलाएं। कुछ देर बाद आंच से उतार लें।

कटहल आलू दम

सामग्री : 1/2 किलो कटहल के टुकड़े, 250 ग्राम आलू छिले हुए, 1 कप दही फेंटा हुआ, 4-5 लौंग, 1 तेजपत्ता, 3-4 काली मिर्च, 1 बड़ी इलायची, 2 छोटी इलायची, 1-1 छोटा चम्मच धनिया पाउडर, 1 छोटा चम्मच सौंफ, 1 छोटा चम्मच सोंठ, 1 छोटा चम्मच कश्मीरी गरम मसाला, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1 बड़ा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च और सरसों का तेल।

विधि : कटहल और आलू को सरसों के तेल में अलग-अलग तल लें। कुकर में सरसों का तेल गरम करें। सभी खड़े मसाले डालें और अच्छी तरह से फेंटा हुआ दही डालें। सभी पाउडर मसाले डालें। तले आलू और कटहल डालें। पानी डाल करक प्रेशर कुक करें।

दम आलू

सामग्री : 1/2 किलो छोटे आलू उबले हुए, 1 बड़ा चम्मच कश्मीरी लाल मिर्च, 1 छोटा चम्मच सौंफ पाउडर, 1 छोटा चम्मच सोंठ पाउडर, 1 कप दही अच्छी तरह से फेंटा हुआ, 1/4 छोटा चम्मच सहजीरा, 1 इंच दालचीनी का टुकड़ा, 3 लौंग, 1 बड़ी इलायची, 4-5 काली मिर्च, 1 छोटी इलायची, स्वादानुसार नमक और सरसों का तेल।

विधि : कश्मीरी लाल मिर्च को थोड़े से पानी में डाल कर घोल लें। कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें लाल मिर्च का घोल डालें। फेंटा हुआ दही डालें और तेजी से चलाएं। सोंठ और सौंफ मिलाएं। सभी साबुत मसाले डालें। उबले आलू डालें। गाढ़ा होने तक पकाएं। नान के साथ परोसें।

◆ **रूबी मोहंती**

फोटो : प्रभाष रॉय, शटरस्टॉक

बनाएं पौष्टिक सूप

जब बाजार में ढेर सारी सब्जियां मिल रही हैं, तो क्यों ना सूप को रेगुलर डाइट का हिस्सा बनाएं। जानिए, सूप से जुड़ी ढेरों जानकारियां।

माना जाता है सूप 20 हजार बीसी से पिया जाता रहा है। मुख्य रूप से यह लिक्विड डाइट है, जो वेज और नॉनवेज दोनों तरह का बनता है। फ्रांस में सूप सबसे पॉपुलर है। सूप दो प्रकार के होते हैं, गाढ़ा सूप और क्लिअर सूप। पहले भारत में सूप की प्रथा नहीं थी। 1858-1947 के दौरान जब विलायती सैनिक भोजन से पहले सूप की मांग करते थे, तब तमिल और श्रीलंका के खानसामे उन्हें काली मिर्च और पानी को मिला कर *मुलिगाटावनई* सूप पेश करते थे। यह सूप आज भी विदेशों में पीते हैं और स्वादानुसार मटन, चिकन और अन्य सामग्री मिला लेते हैं। दक्षिण भारत का रसम भी एक तरह का सूप ही है। इनमें 4 बड़े चम्मच तुअर दाल को 5 कप पानी में उबाल कर छान लिया जाता है। फिर टमाटर, पिसा जीरा, अदरक, काली मिर्च और लाल मिर्च मिला कर पकाया जाता है। ऊपर से सरसों, हींग और करीपत्ते का छौंक लगा कर सर्व करते हैं। आज भारत में चाव से अनेक प्रकार के सूप बनाए जाते हैं।

प्रीता माथुर

पाक कला विशेषज्ञ

कुकिंग में एक्सपर्ट बनने के लिए कई बातों की जानकारी का होना जरूरी है। कुकिंग से जुड़ी समस्याएं हमें लिख भेजें। इनका समाधान करेंगी पाक कला विशेषज्ञ प्रीता माथुर।

हमारा पता-
किचन क्वीन,
वनिता, पहली मंजिल, उर्दू घर,
212, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नयी दिल्ली-110002

टमाटर का शोरबा

सामग्री : 600 ग्राम पके लाल टमाटर कटे, 2 गाजर छील कर बड़ी-बड़ी कटी, 1 छोटा चम्मच मक्खन, 1/2 छोटा चम्मच चीनी, 1 छोटा चम्मच भुना-पिसा जीरा, स्वादानुसार नमक और पिसी काली मिर्च ऊपर सजाने के लिए, 1 कप छोटे-छोटे ब्रेड के टुकड़े, हरा धनिया व फिंटी क्रीम।

विधि : टमाटर, गाजर और 2 कप पानी को कुकर में डाल कर एक सीटी लगा दें। ठंडा होने पर मिक्सी में पीस कर छान लें। एक पैन में मक्खन गरम करें और पिसा टमाटर, नमक, चीनी, जीरा और काली मिर्च डाल कर 5 मिनट पका लें। सूप के ऊपर सजाने की सामग्री डाल कर तुरंत सर्व करें।

मशरूम सूप

सामग्री : 200 ग्राम मशरूम (4 अलग रख कर बाकी को बारीक काट लें), 2 मीडियम प्याज कटे, 30 मि. ली. दूध या 1/2-1/2 कप दूध और पानी, 2 बड़े चम्मच मक्खन, 2 तेजपत्ते, 5-5 लौंग और काली मिर्च, 1 बड़ा चम्मच मैदा या कॉर्नफ्लोर, 3/4 कप क्रीम फेंटी हुई, चुटकीभर जायफल कसा हुआ, 1/2 छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च व स्वादानुसार नमक।

विधि : दूध को तेजपत्ता, लौंग और काली मिर्च के साथ 8-10 मिनट उबाल कर छान लें। एक पैन में मक्खन गरम कर कटा प्याज और मशरूम भूनें। आंच धीमी करें और मैदा/कॉर्नफ्लोर डाल कर भूनें। छना दूध मिला दें और 5 मिनट बाद आंच से उतार लें। हल्का ठंडा होने पर ब्लेंडर में चला दें। दोबारा गरम करें और नमक, काली मिर्च, पिसी, जायफल और क्रीम मिला दें। जो 4 मशरूम अलग रखे हैं, उन्हें स्लाइस में काट कर मक्खन से सॉते करें और सूप में मिला दें।

मटर का शोरबा

इसे बनाने के लिए 2-2 कप मटर के दाने व पालक और 1 बड़ा चम्मच पुदीना को उबाल कर पीस कर छाना जाता है। 1 छोटा चम्मच गरम मक्खन में तैयार पेस्ट, 1 कप दूध, 1/4 छोटा चम्मच जायफल, स्वादानुसार नमक और पिसी काली मिर्च डालें। धीमी आंच पर 2 मिनट पकाएं। इसमें क्रीम के स्थान पर 2-4 बूंदें नीबू का रस डाला जाता है। गाजर और आलू का सूप भी मशरूप सूप जैसा बन सकते हैं। कद्दू का सूप मसूर दाल और टमाटर डाल कर बनाते हैं। पालक का सूप बनाते समय चुटकीभर चीनी और पालक $2\frac{1}{2}$ कप पानी में 4 मिनट उबाल कर ब्लेंड कर लें। दूध, 1/4 छोटा चम्मच जायफल, नमक और पिसी काली मिर्च डालें। ऊपर से फिंटी क्रीम डाल दें। ◆

सिक्किम का थुपका सूप

सिक्किम में नूडल्स को वेज और नॉनवेज दोनों तरह से बनाया जाता है, यह वहां का स्ट्रीट फूड है। वहीं चाइनीज सूप और स्वीट कॉर्न सूप सभी बहुत पसंद करते हैं। यह सूप चिकन डाल कर बनता है। हमारे देश में इसे चिकन के बिना भी बनाते हैं। आधा चिकन को नमक, 8-10 लहसुन की कलियां, 1 कटा प्याज और काली मिर्च के साथ अच्छी तरह उबाल कर छान लें। छने सूप में 100 ग्राम ताजा स्वीट कॉर्न डाल कर उबालें। तीन बड़े चम्मच कॉर्नफ्लोर 1/2 कप पानी में घोल कर सूप में मिला दें। चम्मच से चलाती रहें, जिससे गुठलियां ना पड़ें। अब एक फिंटा अंडा ऊपर से धीरे-धीरे डालें। चम्मच से चलाते हुए आंच बंद कर दें। तीन छोटे बोल लें। एक में चिली सॉस, दूसरे में सोया सॉस और तीसरे में सफेद सिरके में 2 हरी मिर्च बारीक काट कर मिला दें। मनपसंद सॉस मिला कर पिएं।

घर के सामान की भी होती है एक्सपायरी डेट

घर में रखे वुडन स्पैचुला से ले कर रनिंग शूज जैसी चीजों का भी एक समय सीमा के अंदर तक इस्तेमाल करना ही सही रहता है, वरना इनसे सेहत से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। रोजमर्रा के इस्तेमाल की चीजों की भी एक्सपायरी डेट होती है, लेकिन हमें इसके बारे में मालूम नहीं होता। हम इन्हें सालोंसाल तब तक इस्तेमाल करते चले जाते हैं, जब तक वे टूट-फूट ना जाएं या खराब हो कर फेंकने लायक ना हो जाएं। इन्हें समय रहते बदल देना चाहिए।

बेडरूम

तकिया : 2-3 साल : हम इसे बिना सोचे-समझे सालोंसाल इस्तेमाल करते चले जाते हैं। किसी भी तरह का सिरहाना धीरे-धीरे धूल में पनपनेवाले कीड़ों का घर बन जाता है। तकिए की शेप बिगड़ जाने से गरदन में दर्द होने लगता है।

स्लिपर्स : 6 महीने : दिनभर हील्स या असुविधाजनक जूते पहनने के बाद घर में स्लिपर्स पहनने से पैरों को आराम मिलता है। लेकिन अधिक समय तक इस्तेमाल करने से इनसे फंगल इन्फेक्शन फैलने का खतरा रहता है। इसलिए जहां तक हो सके, इन्हें समय-समय पर धोते रहना चाहिए।

बाथरूम

तौलिया : 1- 3 साल : क्या हर बार नहाने के बाद तौलिए को धोते और धूप में सुखाते हैं ? ज्यादातर लोग नहाने के बाद हवा लगाने के लिए हुक पर टांग देते हैं। नमी से भरपूर गीला तौलिया बैक्टीरिया के पनपने की बेहतरीन जगह है। यहां तक कि इन्हें लगातार धोने से यह समस्या नहीं सुलझती। इन्हें कुछ समय के बाद बदलना ही बेहतर होता है।

स्पॉन्ज : 2 सप्ताह : नहाने के काम में आनेवाली इन चीजों में फंगस पनप सकती है। बॉडी को साफ करने के लिए एक्सपायर हो चुके स्पॉन्ज का इस्तेमाल ना करें। प्राकृतिक और सिंथेटिक शावर पफ को पानी में उबालें, ताकि उसमें पनपनेवाले बैक्टीरिया मर सकें।

टूथब्रश : एक महीना : जब टूथब्रश के ब्रिसल्स बिखरने लगते हैं तब हम इसे बदलते हैं, जबकि डेंटिस्ट हर महीने नया टूथब्रश इस्तेमाल करने की सलाह देते हैं। खराब टूथब्रश के इस्तेमाल से मसूढ़े की बीमारियां होने, प्लाक जमने और सांस में से बदबू आने की समस्या हो सकती है। एक महीने तक लगातार इस्तेमाल के बाद यह सही तरीके से दांतों को साफ रखने का काम नहीं कर पाता। वह बात अलग है कि हम अपनी तसल्ली के लिए इसी टूथब्रश से 2-3 महीने काम चला लेते हैं। कोल्ड या फ्लू होने पर इसे बदलने की जरूरत होती है, वरना इससे फिर से बीमार होने का खतरा बढ़ जाता है।

ड्रेसिंग टेबल

हेअर ब्रश : एक साल : हेअर ब्रश को सप्ताह में कम से कम एक बार जरूर साफ करें और एक साल में जरूर बदलें।

परफ्यूम : 1-3 साल : असेंशियल ऑइलवाले परफ्यूम की बिना खुली बोतल 3 साल तक इस्तेमाल में लायी जा सकती है। खोल लेने पर 2 साल तक इस्तेमाल कर सकते हैं।

वॉर्डरोब

ब्रा : 1-2 साल : जैसे ही ब्रा की शेप, इलास्टिसिटी बिगड़ने लगे, साइज में बड़ी या छोटी महसूस होने लगे, पहनते समय आरामदायक ना लगे, तो इसे तुरंत वॉर्डरोब से बाहर करें।

अंडरवियर्स/अंडरगारमेंट्स : एक साल : जननांग शरीर का ऐसा खुला हिस्सा है, जिससे निकलनेवाला स्राव अंडरगारमेंट्स पर लगता रहता है, इससे बैक्टीरिया के पनपने का खतरा रहता है। इन्हें रोज अच्छे से धोने और सुखा कर पहनने से फायदा होता है, पर सालभर के बाद इन्हें इस्तेमाल करना सेहत के लिए अच्छा नहीं माना जाता।

रनिंग शूज : एक साल : भले ही आप इसे पहन कर एक बार में बहुत लंबी दौड़ ना लगाते हों, लेकिन सालभर में इससे 500 किलोमीटर लंबी दौड़ लगा लेने के बाद इसके कुशन घिसने लगते हैं। तब शरीर दौड़ने से पड़नेवाले दबाव को सही ढंग से झेल नहीं पाता। इसका असर घुटनों, हिप्स और पीठ के नीचे के हिस्से पर पड़ता है।

किचन

मसाले : 1-3 साल : मसाले ज्यादा समय तक रखने से अपनी खुशबू और स्वाद खो देते हैं। पिसे मसाले 6 महीने से अधिक समय तक नहीं रखने चाहिए। घर में पुराने मसाले की बोतल रखी मिल जाए, तो उसे इस्तेमाल करने के बजाय फेंक दें।

चॉपिंग बोर्ड : 1 साल : अपच और पेट के फूलने की शिकायत हो, तो जरूरी नहीं है कि यह खाने-पीने की चीजों की वजह से हुई हो। बैक्टीरिया से भरपूर चॉपिंग बोर्ड या स्पैचुला का इस्तेमाल करना भी इसका कारण सकता है। प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड में मीट व पोल्ट्री के बैक्टीरिया और सब्जियों की कीटनाशक दवाओं के अंश रह जाते हैं, जो बीमारी का कारण बनते हैं। प्लास्टिक के चॉपिंग बोर्ड एक साल के बाद बदल लेना सेहत के लिए ठीक रहता है।

वुडन स्पैचुला व स्पून : 6 महीने से 1 साल : इनके क्रैक होते ही तुरंत बदल लेना चाहिए। क्रैक हुई जगह में ना केवल बैक्टीरिया व जर्म्स पनपते हैं, बल्कि इस हिस्से के अधिक नमी को सोखने से स्थिति और खराब हो जाती है। इन्हें समय-समय पर बदलना जरूरी है।

डिश स्पॉन्ज : 1 महीना : इसमें छेद होते हैं और हर समय लगभग गीला रहता है। इस वजह से इसमें भी जर्म्स आसानी से पनपते हैं। इस स्पॉन्ज को धो कर धूप दिखाएं और सूखा रखें। सेहत के लिहाज से इसे नियमित रूप से बदलते रहें।

◆ वनिता प्रतिनिधि

पौधों को ठंड से कैसे बचाएं

ठंड के मौसम में गमले में लगे पौधों को अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है। कुछ उपयोगी सुझाव—

ठंड सिर्फ हमें ही नहीं, पौधों को भी लगती है। क्या आपने देखा नहीं कि तुलसी के पौधे ठंड की शुरुआत होते ही मुरझा जाते हैं। गमले में लगे दूसरे नाजुक पौधों की पत्तियां भी सूख कर झड़ने लगती हैं। इससे पहले कि आपकी बगिया ठंड के प्रकोप से वीरान हो जाए, कुछ ऐसे उपाय कर लें, जिससे ये पौधे सरदी के मौसम में भी हरेभरे रहें।

रोशनी मिलती रहे

ज्यादातर इनडोर पौधों को भी पर्याप्त रोशनी की जरूरत होती है, जो सरदी के मौसम में नहीं मिल पाती। एक तो सरदी में दिन छोटे होते हैं और दूसरे हम उन्हें ठंड से बचाने के लिए खुली जगह में नहीं रखते। बेहतर होगा कि आप पौधों के गमलों को दिन में ऐसी जगह पर रखें, जहां सूरज की रोशनी आती हो। रोशनी पूरी तरह से पत्तियों में जज्ब हो, इसके लिए पत्तियों को साफ रखना जरूरी है। अगर आप पौधे को धूप दिखाने के लिए खिड़की पर अंदर की ओर रखते हैं, तो खिड़की के शीशे साफ होने चाहिए। जब भी पौधों में पानी दें, गमले को थोड़ा घुमा दें, इससे पौधों के चारों ओर बराबर धूप मिलेगी। सरदियों में पौधों को थोड़ी गरमी मिले, तो वे अच्छी तरह ग्रो करते हैं।

पानी भी जरूरी है

सरदियों में जिस तरह हम कम पानी पीते हैं, उसी तरह पौधों को भी कम पानी चाहिए। गमले में ज्यादा पानी भर देंगे, तो पौधों को नुकसान ही होगा। गरमियों में गमले की मिट्टी की ऊपरी सतह का सूखा होना पानी की जरूरत की ओर इशारा करता है, उससे थोड़ा एडवॉन्स तरीका अपनाने की जरूरत है। दरअसल कैक्टस और सक्कुलेंट जैसे पौधों को ठंड में पानी की बहुत कम जरूरत होती है। आप मिट्टी में उंगली 2-3 इंच घुसा कर चेक करें। अगर वहां तक भी मिट्टी सूखी है, तो ही पानी डालें। बीकानेर के विजय शर्मा स्वीमिंग कोच हैं, लेकिन कोरोना ने उनका कामकाज ठप कर दिया। आजकल वे कई किस्म की सब्जियों की खेती कर रहे हैं। वे कहते हैं कि पौधों में ठंड से बचने की कुदरती ताकत पैदा करने के लिए उनमें शाम में थोड़ा-थोड़ा पानी डालें।

''इनडोर प्लांट्स को ठंड से बचाने के लिए उनमें पानी शाम के समय डालें। पानी की मात्रा कम ही रखें। पौधों को कीड़े-मकोड़ों से बचाना भी जरूरी है।''

-विजय शर्मा, *कृषि विशेषज्ञ*

छंटाई की रुत आयी

हमारे लिए समय-समय पर हेअर कट जरूरी है, तो पौधों के लिए क्यों नहीं। सरदियों का सीजन पौधों की छंटाई के लिए उपयुक्त समय है। इससे उनकी ग्रोथ अच्छी होती है। इधर-उधर फैलती शाखाओं को छांट दें। नीचे की शाखाओं की छंटाई इस तरह करें कि पौधे के निचले हिस्से में धूप-हवा लगे। फूलोंवाले पौधों की ना सिर्फ छंटाई करें, बल्कि उन्हें दूसरे गमले में भी शिफ्ट कर दें। इससे आनेवाले सीजन में वे फूलों से भर जाएंगे। छंटाई की तरह पौधों की गुड़ाई भी समय-समय पर करनी जरूरी है।

कीड़े ना पड़ें

ठंड के मौसम में नमी बढ़ जाती है, धूप कम निकलती है और इससे कीड़े-मकोड़ों को पनपने का अनुकूल वातावरण मिल जाता है। जैसे ही ये पौधों पर दिखें, इन्हें दूर भगाएं। विजय शर्मा कहते हैं कि आप बाजारू पेस्टिसाइड की जगह घर में पेस्टिसाइड बना कर पौधों पर छिड़काव करें। इसके लिए 2 प्याज, 1 लहसुन और 1 हरी मिर्च ले कर उबाल कर काढ़ा जैसा बना लें। इसे पानी में मिला कर पौधों पर छिड़क दें, तो पौधे पर लगनेवाले कीड़े खत्म हो जाएंगे।

◆ गोपाल सिन्हा

मूड क्यों खराब होता है

कई बार अचानक और अकारण ही हम लो फील करते हैं, इसका क्या कारण होता है?

क्या आपने कभी खुद को अच्छा समय बिताते हुए पाया है और फिर अचानक नकारात्मक सोच की चपेट में आ गए हैं? भावनाओं के इस रोलरकोस्टर को अकसर मूड स्विंग के रूप में जाना जाता है, जहां किसी के विचार, हारमोन्स और अनुभव उसके मूड को प्रभावित करते हैं। मिजाज में ऐसा बदलाव अलग-अलग आवृत्तियों पर दिन में कई बार, साप्ताहिक, मासिक या वार्षिक रूप से हो सकता है।

हमारी मनोस्थिति हमारे मूड को निर्धारित करती है। किसी व्यक्ति से पूरे समय एक समान भाव की अपेक्षा करना अनुचित है। लेकिन कई बार मूड स्विंग इतना गंभीर हो जाता है कि दिन-प्रतिदिन के जीवन में बाधा डालना शुरू कर देता है। यह चिंता की स्थिति है। कार्यालय में अधिक काम करना, नींद की कमी, किसी प्रियजन से दूर रहना जैसी छोटी-छोटी चीजें मूड स्विंग को बढ़ावा देती हैं। हालांकि कभी-कभी यह कुछ गंभीर स्थितियों जैसे दर्दनाक घटना या किसी अंदरूनी रोग के कारण भी हो सकता है।

चिकित्सकीय रूप से विभिन्न प्रकार की स्थितियां मूड स्विंग के लिए जिम्मेदार होती हैं। बाइपोलर डिस्ऑर्डर एक ऐसी स्थिति है, जिसमें आप कभी बिना किसी कारण के बेहद खुश, तो कभी बेहद दुखी हो जाते हैं। अन्य मनोदशा संबंधी विकारों में साइक्लोथाइमिक विकार, मेजर डिप्रेसिव डिस्ऑर्डर (एमडीडी), डायस्टीमिया, सिजोफ्रेनिया और व्यक्तित्व विकार शामिल हैं। इन सभी चिकित्सकीय स्थितियों में डॉक्टर द्वारा निदान की आवश्यकता होती है।

हारमोन वे रसायन होते हैं, जिनके माध्यम से विभिन्न संदेश आपके शरीर के विभिन्न भागों में परस्पर जुड़ी हुई तंत्रिकाओं से भेजे जाते हैं। कोई भी व्यवधान, जिसके कारण हारमोन में कोई परिवर्तन होता है, आपके मूड को प्रभावित करने की क्षमता रखता है। हारमोनल परिवर्तन के कारण मिजाज में बदलाव आमतौर पर युवावस्था के दौर से गुजर रहे किशोरों और रजोनिवृत्त महिलाओं में देखा जाता है, ये उनके शरीर में बदलाव से जुड़े होते हैं। आमतौर पर ये एपिसोड समय के साथ हल हो जाते हैं, हालांकि कभी-कभी चिकित्सकीय मदद की भी आवश्यकता होती है।

अपने मूड का खयाल रखने और मूड स्विंग को कम करने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ आसान उपायों को शामिल किया जा सकता है।

''अपने मूड का खयाल रखने और मूड स्विंग को कम करने के लिए अपनी दिनचर्या में कुछ आसान उपायों को शामिल करें।''

-अरोबा कबीर
मेंटल हेल्थ काउंसलर,
फाउंडर, एनसो वेलनेस

एक डायरी बनाएं अपने खाने और सोने की आदतों पर नजर रखने से आपको अस्वास्थ्यकर जीवनशैली पर नजर रखने में मदद मिलती है। पर्याप्त विटामिनवाला सेहतमंद आहार लेने की कोशिश करें और जंक फूड से बचें। कम से कम 6-8 घंटे की अच्छी नींद लेना भी मददगार साबित होगा।

व्यायाम करें व्यायाम शरीर में हैप्पी हारमोन के स्राव के साथ सहनशक्ति को बढ़ा कर काफी मदद करता है। हर दिन कम से कम 30 मिनट किसी भी प्रकार की अपनी पसंद की शारीरिक गतिविधि करें।

मेडिटेशन करें योग, ध्यान जैसी विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना अनावश्यक तनाव को कम करता है, जो दैनिक गतिविधियों के कारण पैदा होता है। इससे मस्तिष्क को शांत रखने में मदद मिलती है।

तनाव पर नजर रखें अगर आप एक ट्रैक रखते हैं और उनसे बचते हैं, तो आप संभवत: मूड खराब होने की स्थिति को कम कर सकते हैं।

अपने आपको व्यक्त करें अपने आसपास के लोगों के साथ प्रभावी ढंग से बातचीत करने से ना केवल उन्हें आपकी स्थिति को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है, बल्कि आपको अधिक सोचने या आपके मूड को वश में करनेवाली किसी भी चीज से बचने में भी मदद मिलती है।

प्रोफेशनल से परामर्श लें यदि आप गंभीर मूड स्विंग से जूझ रहे हैं और इससे खुद को अलग नहीं कर पा रहे हैं, तो किसी विशेषज्ञ से परामर्श करें। वे आपकी बेहतर तरीके से मदद कर सकते हैं।

लब्बोलुआब यह है कि हर कोई अलग-अलग कारणों से मूड स्विंग का अनुभव करता है। उम्मीद मत खोइए, यह ऐसी लड़ाई नहीं है जिसे आप जीत नहीं सकते—बस खुद पर विश्वास करें और खुद को सीमाओं में ना बांधें और अगर आपको मदद की जरूरत है, तो सही जगह पहुंचें।

◆ **वनिता डेस्क**

रिजॉर्ट्स में हैं खास इंतजाम

पिछले एक साल में ट्रेवल और टूरिज्म इंडस्ट्री को जबर्दस्त घाटा झेलना पड़ा है। यूएन वर्ल्ड टूरिज्म ऑर्गनाइजेशन की रिपोर्ट के मुताबिक कोविड के कारण पिछले साल 2.4 ट्रिलियन डॉलर का नुकसान टूरिज्म और उससे जुड़े सेक्टर्स को झेलना पड़ा था। इस साल हालात बेहतर होते, उससे पहले ही कोविड की अगली लहर का कहर शुरू हो गया। इस साल भी लगभग इतना ही नुकसान पूरे विश्व में होने की उम्मीद की जा रही है। इसके अलावा लाखों लोगों को नौकरियां भी खोनी पड़ी हैं। टूरिज्म सेक्टर के इस बढ़ते घाटे का हल निकला स्टेकेशन के रूप में। बिशनगढ़ के आलीला रिजॉर्ट एंड स्पा की प्रज्ञा राठौर के मुताबिक, ''हमारे रिजॉर्ट में गेस्ट के लिए स्टेकेशन पैकेजेस खासतौर से प्लान किए गए हैं। इसमें कई तरह की एक्टिविटीज, खाना सब चीजें शामिल हैं। आमतौर पर रिजॉर्ट में लोग नेचर को एंजॉय करने, रिलैक्स करने के लिए आते हैं। जो गेस्ट आसपास के इलाके में घूमना चाहते हैं, उनके लिए कोविड प्रोटोकॉल्स का ध्यान रखते हुए अरेंजमेंट किए जाते हैं। आमतौर पर हम एक बार में एक ही फैमिली को साइटसीइंग के लिए ले जाते हैं। डाइनिंग हॉल में भी बैठने का अरेंजमेंट सोशल डिस्टेंसिंग को ध्यान में रखते हुए किया गया है। फिलहाल इन दिनों हमारे यहां जो गेस्ट आ रहे हैं, वे घूमने-फिरने के बजाय चेंज के लिए हमारे रिजॉर्ट में रहने के लिए आते हैं। इसी बात को ध्यान में रखते हुए न्यू इयर के लिए भी ऐसे ही कुछ पैकेज प्लान किए जा रहे हैं। इसमें भी कोविड नियमों और गाइडलाइंस का पूरा ध्यान रखा जाएगा।''

रिजॉर्ट्स में रहने के अलावा एडवेंचर स्पोर्ट्स में भी लोग रुचि दिखा रहे हैं। पिछले दिनों हिमाचल प्रदेश और उत्तराखंड के हिल स्टेशंस में पर्यटकों का उमड़ता हुआ हुजूम इस बात का जीताजागता सबूत था कि लोग चारदीवारी में बंद रह कर किस कदर बोर हो चुके हैं। फॉर ए चेंज कुछ दिनों के लिए किसी ऐसी जगह में रहना मन को सुकून भी देनेवाला है। इसी को देखते हुए कई होटल्स और रिजॉर्ट वर्क फ्रॉम होम पैकेजेस उपलब्ध करा रहे हैं, जिनमें खाना-पीना, रहना, इंटरनेट की सुविधा, डॉग्स और वीकेंड पर बॉनफायर, ट्रेकिंग के अलावा घूमने-फिरने का अरेंजमेंट शामिल है। स्टेकेशन पैकेज आम पैकेज के मुकाबले थोड़े सस्ते भी हैं। जाहिर है, ऐसे समय में जब कमाई बिलकुल नगण्य ही है, तो पर्यटकों को लुभाने के लिए होटलों को अपने पैकेज में कटौती करनी ही पड़ेगी। हिमाचल प्रदेश में मछियाल, बीर बिलिंग, बरोट जैसी जगहों में बने रिजॉर्ट स्टेकेशन का हॉट स्पॉट बने हुए हैं।

हिमाचल के चंबा के रिजॉर्ट ऑर्चर्ड हट के विनायक का कहना है, ''कोरोना से पहले हमारे यहां जो टूरिस्ट आते थे, अब उसके आधे भी नहीं आ रहे हैं, लेकिन फिर भी हमारे यहां वर्क फ्रॉम होम पैकेज उपलबध है। फिलहाल हमारे यहां बंगलुरु से आया एक कपल भी मौजूद है, जो पिछले डेढ़ महीने से यहां रुका हुआ है। इसके अलावा थोड़े समय के लिए आ कर ठहरनेवाले टूरिस्ट भी यहां आ रहे हैं। हालांकि ये लोग अब उतने पैसे खर्च नहीं करना चाहते, जितने का आमतौर पर हमारा पैकेज होता है। इसलिए हमने भी इसमें कटौती करके अपने यहां आनेवाले गेस्ट के लिए बेसिक सुविधाएं मुहैया करायी हैं। इस तरह के पैकेज की कीमत 7 दिनों के लिए 11 हजार से शुरू हो कर 20 हजार तक जाती है। पिछले दिनों मुंबई से एक परिवार दीवाली मनाने हमारी प्रॉपर्टी में आया था। हालांकि टूरिज्म सेक्टर का इतना बुरा हाल हो चुका है कि सरकार को इस तरफ ध्यान जरूर देना चाहिए।''

◆ **निष्ठा गांधी**

लिप कलर *Advice*

होंठों को कुछ इस तरह सजाएं कि सजन और सहेलियां कह उठें, वाह क्या बात है ! रुटीन मॉइश्चराज्ड रिच लिप कलर के अलावा कौन सी शिमर, मेटेलिक और मैट फिनिशिंग लिपस्टिक मेकअप किट में रखें।

प्रिटी फ्यूशिया

ब्राइट मेकअप के लिए फ्यूशिया शेड हमेशा परफेक्ट माना जाता है। अगर वॉर्म समर टोन के लिप कलर से ब्रेक लेना चाहती हैं, तो फ्यूशिया शेड्स के लिप टिंट या लिपस्टिक ट्राई करें। ये समर और विंटर दोनों मौसम में होंठों पर खूबसूरत दिखते हैं।

ग्लॉसी पिंक

रंग साफ हो और होंठ गुलाबी हों, तो पिंक ग्लॉसी लिप कलर आकर्षक दिखते हैं। ग्लॉसी लिप कलर का क्रेज फिर से लौटा है। ग्लॉसी ब्राइट टिंट लिप कलर इन दिनों पसंद किया जा रहा है।

सॉफ्ट नेचुरल पिंक

कैजुअल और फॉर्मल वियर में यह शेड हमेशा होंठों को नेचुरल लुक देता है। हर मौसम में और हर अवसर पर इससे होंठों को सजा सकती हैं। फेअर, विटिश और डार्क स्किन टोन पर सॉफ्ट नेचुरल पिंक अच्छा लगता है। इस लिप कलर के साथ डार्क आई मेकअप करें।

क्रिस्पी रेड

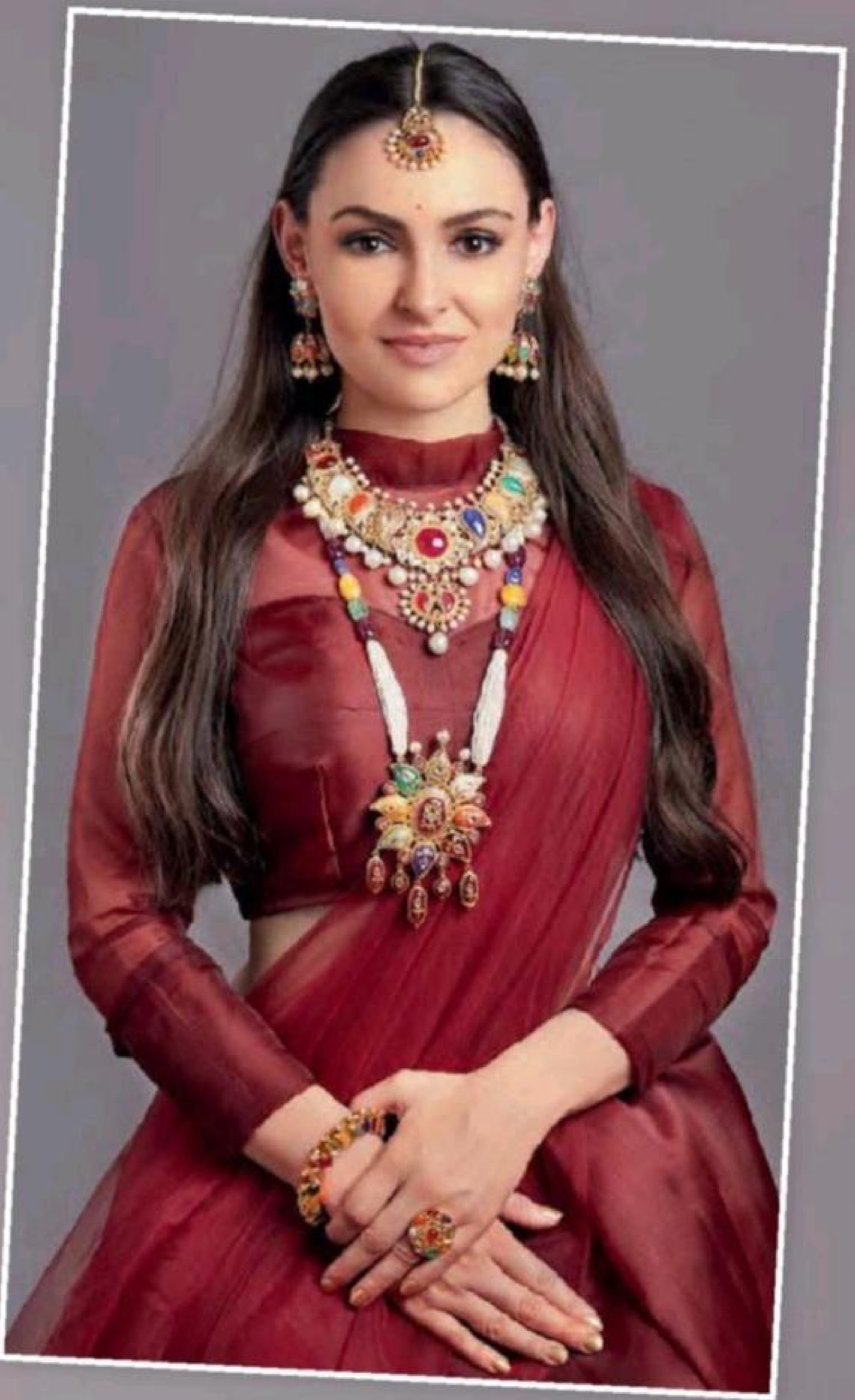
रेड कलर हमेशा बोल्ड माना जाता है। मैट फिनिशिंग में यह कलर विटिश स्किन टोन पर ज्यादा खूबसूरत दिखता है। इस शेड को लगाते समय दो बातों का ध्यान रखें। पहला, दांत साफ-सफेद होने चाहिए, वरना मटमैटे दांत पीले दिखायी देंगे। दूसरा, होंठ पपड़ीदार ना हों।

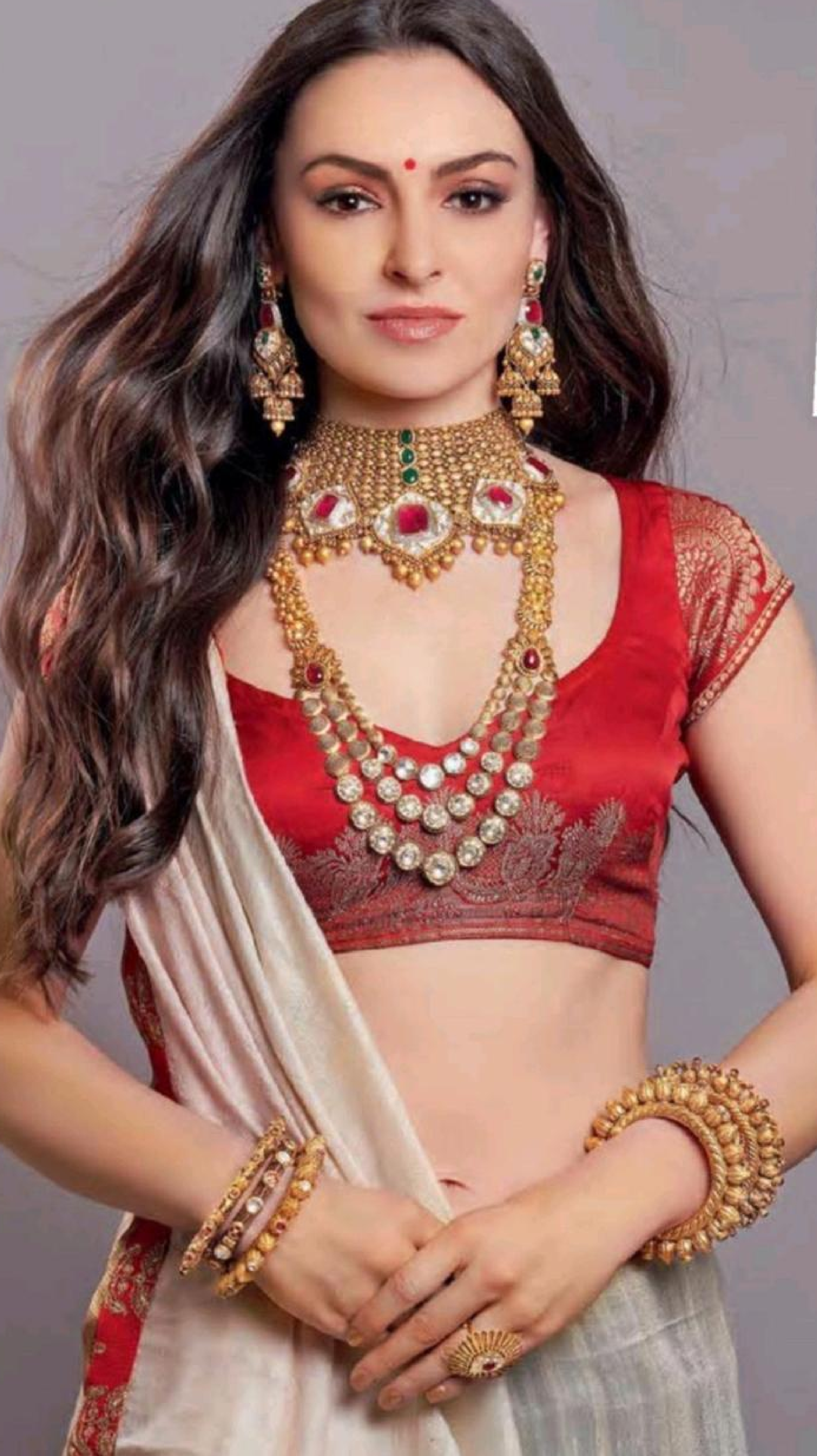
पेस्टल पिंक

विटिश यानी इंडियन स्किन टोन पर यह रंग भी सौम्य दिखता है, बशर्ते होंठ काले ना हों। लिप स्क्रब और लिप मास्क से होंठों की दशा सुधारने के बाद बिंदास इस शेड का इस्तेमाल करें। हर उम्र की स्त्री पर यह फबेगा।

◆ अनु

स्टोन ज्वेलरी सुभानअल्लाह





गोल्ड और कुंदन वर्क के साथ कलरफुल स्टोंसवाली ज्वेलरी इस फेस्टिव और वेडिंग सीजन में आपकी खूबसूरती में चार चांद लगा देगी। स्टोन ज्वेलरी को आप एथनिक और फ्यूजन दोनों तरह की ड्रेसेज के साथ पहन सकती हैं। सुक्खी ज्वेलरी के फाउंडर भावेश नवलखा के अनुसार, ''पिछले कुछ सालों में फेस्टिवल सीजन में फैशन ज्वेलरी की डिमांड में जबर्दस्त बढ़ोतरी हुई है। पैनडेमिक के समय में महिलाएं ऑनलाइन ज्वेलरी शॉपिंग भी खूब कर रही हैं। इसी डिमांड को देखते हुए हमने सेलेब्रिटीज द्वारा पहनी जानेवाली ज्वेलरी को भी आम महिलाओं के लिए लॉन्च किया है। हालांकि अब हालात में सुधार होने की वजह से ना सिर्फ ऑनलाइन, बल्कि ऑफलाइन शॉपिंग भी खूब हो रही है।''

ज्वेलरी सौजन्य : अवामा ज्वेलर्स

Merry Christmas

होममेड कप केक

क्रिसमस में इस बार बनाएं कुछ स्पेशल कप केक। फ्रूट, बटर, चॉकलेट, कोको पाउडर से आइसिंग करें। कलरफुल शुगर क्रिस्टल से स्टाइलिंग करें। सभी नन्हों को ऐसे मजेदार कप केक्स पसंद आएंगे।

कोको कप केक

सामग्री : 1/2-1/2 कप बटर और दही, 1/2 चीनी का बूरा, 2 बड़े चम्मच कोको पाउडर, 3/4 कप मैदा, 1 छोटा चम्मच कॉफी पाउडर, चुटकीभर बेकिंग सोडा व बेकिंग पाउडर और कुछ बूंदें वनिला एसेंस।

आइसिंग के लिए : 1/2 कप चीज क्रीम या बटर, चॉकलेट सॉस, थोड़े से होममेड चॉकलेट।

विधि : सभी सामग्री को मिला कर मिक्सी में डाल कर पेस्ट बनाएं। मफिन ट्रे पर चिकनाई लगाएं और तैयार मिश्रण डालें। इसे प्री हीट अवन में 180 डिग्री तापमान में बेक करें। इसे अवन से निकाल कर ठंडा करें। उसके बाद 1/2 कप चीज क्रीम या बटर में चॉकलेट सॉस बीट करें। इसे आइसिंग कोन में डालें और तैयार कप केक पर ऊपर से आइसिंग करें। ऊपर से चोको चिप्स बुरकें।

पाइनएपल कप केक

सामग्री : 1/2-1/2 कप बटर और दही, 1/2 कप चीनी का बूरा, 1/4 कप मैंगो पल्प या पाइनएपल फ्लेवर मिल्क, 3/4 कप मैदा, चुटकीभर बेकिंग सोडा और बेकिंग पाउडर, कुछ बूंदें वनिला एसेंस की, थोड़े से आम के टुकड़े या पाइनएपल के टुकड़े बारीक कटे, चुटकीभर नमक, आइसिंग के लिए कलरफुल स्प्रिंकल।

विधि : बटर, दही, चीनी का बूरा, मैंगो पल्प या पाइनएपल फ्लेवर्ड मिल्क, मैदा, बेकिंग पाउडर, वनिला एसेंस, नमक को मिक्सी में मिला का पेस्ट बनाएं। इसमें मैंगो या पाइनएपल के टुकड़े मिलाएं। मफिन ट्रे में तैयार मिश्रण डालें और प्री हीट अवन में 180 डिग्री में 25 मिनट बेक करें। आधा कप चीज क्रीम या बटर को बीट करें। इसे आइसिंग कोन में डालें और तैयार कप केक पर ऊपर से आइसिंग करें।

आइसिंग हो जाने पर ऊपर से मनपसंद बिस्किट को दरदरा कर बुरकें।

चोको चिप कप केक

सामग्री : 1/2-1/2 कप बटर और दही, 1/2 कप चीनी का बूरा, 1/4 कप गुनगुना चॉकलेट ड्रिंक, 3/4 कप मैदा, 2 छोटे चम्मच चोको चिप्स, चुटकीभर बेकिंग सोडा और बेकिंग पाउडर, कुछ बूंदें वनिला एसेंस की और 1 बड़ा चम्मच चॉकलेट सॉस। **गार्निश के लिए :** चॉकलेट बिस्किट।

विधि : सभी सामग्री को मिला कर मिक्सी में डाल कर पेस्ट बनाएं। मफिन ट्रे पर चिकनाई लगाएं और तैयार मिश्रण डालें। इसे प्री हीट अवन में 180 डिग्री तापमान में बेक करें। इसे अवन से निकाल कर ठंडा करें। उसके बाद 1/2 कप चीज क्रीम या बटर को बीट करें। इसे आइसिंग कोन में डालें और कप केक पर ऊपर से आइसिंग करें। आइसिंग हो जाने पर ऊपर से चोको चिप्स या चॉकलेट बिस्किट को दरदरा कर बुरकें।

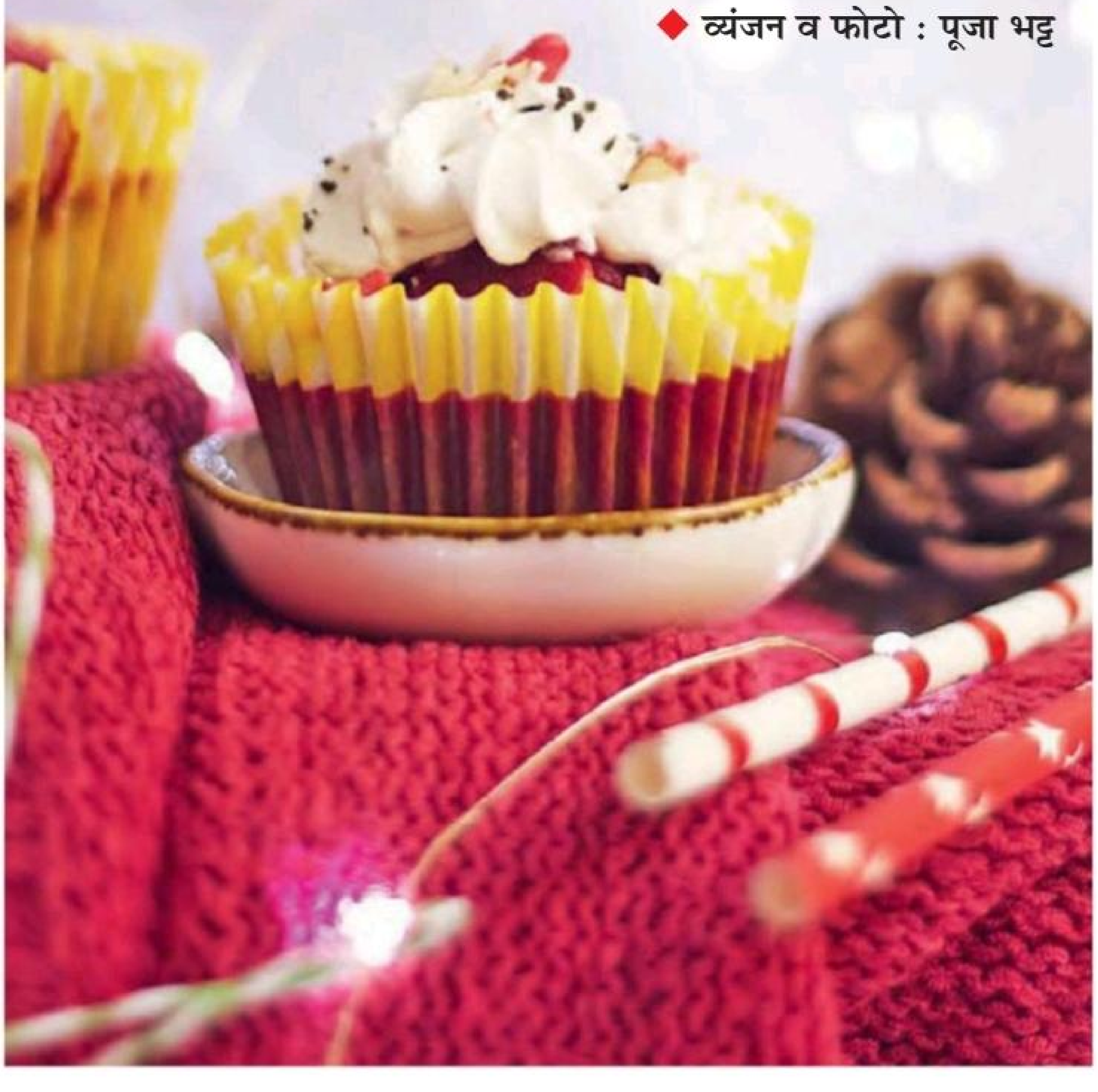
नोट : आप चाहें, तो आइसिंग के लिए बटर बीट करते समय इसमें दरदरा चॉकलेट का चूरा भी डाल डाल सकती हैं।

रेड वेलवेट

सामग्री : 1/2-1/2 कप बटर और दही, 1/2 कप चीनी का बूरा, 1/4 कप दूध, 1 कप मैदा, चुटकीभर बेकिंग सोडा और बेकिंग पाउडर, कुछ बूंदें वनिला एसेंस, चुटकीभर रेड वेलवेट फूड कलर, चुटकीभर नमक, एक मुट्ठी हेजल नट्स व चॉकलेट बिस्किट।

विधि : सभी को मिला कर मिक्सी में डाल कर पेस्ट बनाएं। मफिन ट्रे पर चिकनाई लगाएं और तैयार मिश्रण डालें। इसे प्री हीट अवन में 180 डिग्री तापमान में बेक करें। इसे अवन से निकाल कर ठंडा करें, उसके बाद आइसिंग करें। उसके बाद 1/2 कप चीज क्रीम या बटर को बीट करें। इसे आइसिंग कोन में डालें और कप केक पर ऊपर से आइसिंग करें। आइसिंग हो जाने पर ऊपर से चॉकलेट बिस्किट को दरदरा कर बुरकें।

◆ **व्यंजन व फोटो : पूजा भट्ट**



सेहत और स्वाद बढ़ाए गरम मसाला

भारतीय व्यंजनों की जान है गरम मसाला, जानिए कैसे यह स्वाद और सेहत दोनों के लिए फायदेमंद है—

गरम मसाले के बिना भारतीय खाने की कल्पना ही नहीं की जा सकती। खाने का स्वाद और जायका बढ़ाना हो और गरम मसाला ना डाला जाए, ऐसा हो ही नहीं सकता। जैसा कि नाम से पता चलता है कि गरम मसाला खाने में तीखापन और शरीर में गरमी पैदा करता है। आयुर्वेद में गरम मसाला खाने के कई फायदे बताए गए हैं। खाने में इसका इस्तेमाल दवा के रूप में किया जाता है। कुछ खास व्यंजनों में अभी भी ताजे दरदरे पिसे गरम मसाले का इस्तेमाल किया जाता है। पारंपरिक रूप से गरम मसाले में 32 तरह के मसालों का इस्तेमाल किया जाता था, लेकिन हर परिवार में इस मसाले की रेसिपी में कई बदलाव होते रहे हैं। गरम मसाले के 32 मसालों में शामिल हैं—साबुत धनिया, जीरा, मोटी इलायची, हरी इलायची, सरसों दाना, सौंफ, जीरा, तेजपत्ता, काला जीरा, काली मिर्च, सफेद काली मिर्च, मेथीदाना, लौंग, जावित्री, जायफल, दालचीनी, पीपली, स्टारफूल या बादियाना कताई आदि।

फायदे गरम मसाले के

जीवा आयुर्वेद के फाउंडर डॉक्टर प्रताप चौहान का कहना है, ''गरम मसाला भोजन का स्वाद बढ़ाने का काम तो करता ही है, साथ ही यह शरीर के पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने का भी काम करता है। यह जठराग्नि को बढ़ाने का काम भी करता है। खाना ठीक से पचेगा, तो उसमें मौजूद सारे पोषक तत्व शरीर में अवशोषित होंगे। इसके अलावा गरम मसाला शरीर से टॉक्सिंस को बाहर निकालने का काम करता है।'' गरम मसाले के और भी फायदे हैं, जैसे—

- यह शरीर से ब्लोटिंग कम करता है।
- कई बीमारियों से बचाता है और इम्युनिटी बढ़ाता है।
- बदन दर्द और जोड़ों का दर्द कम करने में मदद करता है।
- एसिडिटी, गैस की समस्या दूर करता है।
- सांसों की बदबू दूर करता है।
- ब्लड शुगर लेवल कम करने में मदद करता है। मेटाबॉलिज्म बढ़ाता है और वेट लॉस में मदद करता है।
- शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करता है।

बिहार में दाल पूरी बनाते समय खासतौर से गरम मसालों को भून कर ताजा पीसा जाता है, तो हैदराबाद में खड़े मसालोंवाला चिकन मशहूर है। कश्मीरी दम बिरयानी में साबुत मसाले डाले जाते हैं, जिनसे बिरयानी में अच्छी खुशबू आती है और चावल ठीक से पच भी जाते हैं। हालांकि जिन लोगों को एसिडिटी या एलर्जी की समस्या हो, उन्हें गरम मसाला कम खाना चाहिए।

कैसे बनाएं गरम मसाला

गरम मसाला बनाने के लिए यों तो हर कोई अपनी-अपनी रेसिपी बनाता है, लेकिन आमतौर पर इसमें डलनेवाले मसाले हैं, जीरा, काला जीरा, काली मिर्च, दाल चीनी, लौंग, मोटी इलायची, हरी इलायची, जायफल, तेजपत्ता, चकरी फूल, धनिया, जावित्री आदि। आमतौर पर बाजार में मिलनेवाले गरम मसाले में धनिया और जीरे की मात्रा ज्यादा डाली जाती है, जिससे उसका स्वाद खराब हो जाता है। इस बात को हमेशा ध्यान रखें कि इनकी मात्रा जरूरत से ज्यादा ना रखें। गरम मसाला पीसने से पहले इन्हें तवे पर हल्का सा भून लें। सब चीजों को एक साथ ना भूनें। धनिए को भूनते समय उसे हाथों से हल्का-हल्का घुमाएं। धनिए को तब तक ही भूनें, जिससे आपका हाथ ना जले। इसी तरह जीरे को भी तब तक भूनें, जब तक कि उसमें हल्की खुशबू आना शुरू हो जाए। इसके बाद दालचीनी, तेजपत्ता, मोटी इलायची, जायफल, काली मिर्च, चकरी फूल को बहुत हल्का सा भूनें। छोटी इलायची और जावित्री को बिना भूने ही डालें। इस सारे मसाले को ठंडा होने पर बारीक पीस लें और एअरटाइट जार में स्टोर कर लें।

गरमियों में आप गरम मसाले में जायफल और मोटी इलायची की मात्रा कम कर सकते हैं। वहीं सरदियों में इसमें जायफल की मात्रा बढ़ा कर सोंठ भी मिला सकते हैं।

◆ **निष्ठा गांधी**

> **''गरम मसाला अपने नाम के अनुरूप शरीर को गरम रखता है, जिसके कई फायदे हैं, लेकिन जिन्हें एसिडिटी की समस्या हो, उन्हें इसे कम खाना चाहिए।''**
>
> -डॉ. प्रताप चौहान,
> *आयुर्वेदाचार्य*

ट्रेंड में है साइकिलिंग

साइकिलिंग इकोफ्रेंडली होने के साथ फिटनेस का सबसे बेहतरीन साधन है।

अपने शरीर को फिट रखने का एक असरदार तरीका साइकिल चलाना है। साइकिलिंग हार्ट की बीमारियों, स्ट्रोक और डाइबिटीज के जोखिम को कम करती है। हमेशा फिट रखती है। रोजाना कम से कम 30 मिनट साइकिल चलाना अच्छा रहता है। मॉडल टाउन, दिल्ली में *एनीटाइम फिटनेस इंडिया* में फिटनेस कंसल्टेंट कुशल सिंह के मुताबिक फिटनेस के 5 बॉडी कंपोनेंट हैं— कार्डियोवेस्कुलर इंड्योरेंस, मस्कुलर स्ट्रेंथ, मस्कुलर इंड्योरेंस, फ्लैक्सिबिलिटी और बॉडी कंपोजिशन। आप नियमित साइकिलिंग करके इन फिटनेस कंपोनेंट्स को मेंटेन रख सकते हैं।

- यह एक तरह का कार्डियोवेस्कुलर वर्कआउट है, जिससे दिल और फेफड़ों की एक्सरसाइज होती है। यह स्वीमिंग और रनिंग एक्सरसाइज की तरह ही एक है। जो लोग कोई भी एक्सरसाइज नहीं करते, उनका कार्डियो सिस्टम अच्छा नहीं होता।
- साइकिलिंग ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाती है, इससे हार्ट सिस्टम अच्छा होता है। गठिया की समस्या को कंट्रोल में रखना है, तो साइकिल चलाइए। साइकिलिंग हर उम्र के लोग कर सकते हैं।
- साइकिलिंग से कैलोरीज बर्न होती हैं। चाहे साइकिल चलाएं या जिम में साइकिलिंग करें, इसमें एनर्जी खर्च होती है और फैट बर्न होता है। अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन की गाइडलाइंस के हिसाब से एक हफ्ते में कम से कम 150 मिनट एक्सरसाइज हर किसी को करनी चाहिए। चाहे साइकिलिंग करें, कोई व्यायाम करें या रनिंग।
- साइकिलिंग चाहे जिम में करें या सवेरे उठ कर 5-10 किलोमीटर आसपास के एरिया में साइकिलिंग करें, इससे से लीन बॉडी मास बढ़ता है, वेट इंप्रूव होगा और स्ट्रेंथ अच्छी होगी। साइकिलिंग से जॉइंट्स अच्छी तरह फंक्शन करते हैं। माइंड और बॉडी के बीच कॉर्डिनेशन मजबूत रहता है।
- साइकलिंग ऐसी एक्सरसाइज है, जिसमें हाथों, पिंडलियों और जांघों की मसल्स की टोनिंग होती है। हड्डियां मजबूत होती हैं। साइकिलिंग करनेवालों को रात में अच्छी नींद आती है, इसलिए जिनको नींद ना आने की समस्या है, वे साइकिल चलाएं। फिट तो रहेंगे ही, नींद की दवाओं से भी बचे रहेंगे।
- साइकिल चलानेवाले 50 प्रतिशत कम बीमार पड़ते हैं। उनकी मांसपेशियां मजबूत होती हैं और इससे इम्युनिटी भी बढ़ती है। सेक्सुअल लाइफ अच्छी रहती है।

- रोज 30-40 मिनट साइकिल चलानेवाले का दिल मजबूत होता है और दिमाग के सेल्स बढ़ते हैं, जिससे याददाश्त बढ़िया रहती है। जो लोग कोई काम नहीं करते हैं, उनकी तुलना में साइकिल चलाने जैसी एक्टिविटी करनेवालों का दिल ज्यादा अच्छी तरह काम करता है।
- डाइबिटीज को कंट्रोल करने के लिए साइकिलिंग करना फायदेमंद है। कोशिकाएं ग्लूकोज को सोख कर एनर्जी में बदल देती हैं।
- साइकिल चलाना एरोबिक एक्सरसाइज की तरह है, जिससे हार्ट, आर्टरीज और फेफड़ों को फिट रखने में मदद मिलती है। इससे मसल्स को ताकत मिलती है। सेहत ठीक रखने के साथ साइकिलिंग से थाइज, हिप्स और पेट पर जमा फैट घटता है। यह एक तरह का खेल भी है, जिसमें तय लक्ष्य को पाने की खुशी मिलती है। हर किसी के लिए खेलना संभव नहीं, मगर साइकिलिंग खेलने की संतुष्टि देती है। इसीलिए साइकिलिंग टेंशन और डिप्रेशन को कम करती है।
- अगर आप रोज नियम से साइकिल चलाते हैं, तो ऑफिस में पूरी एनर्जी के साथ काम करेंगे। दूसरों की तुलना में ज्यादा अच्छा काम करेंगे।
- साइकिल चलाते समय ढीले कपड़े उसमें फंस सकते हैं, इसलिए फिट कपड़े पहनें, दुपट्टा ना ही ओढ़ें या बगल में बांध लें। अपने साथ पानी की बोतल रखें। आउटडोर साइकिलिंग करते समय हेलमेट जरूर पहनें, दुर्घटना होने पर चोट से बचाव होगा। कोहनी और घुटने में गार्ड पहनें।
- कोविड-19 की वजह से स्कूल बंद होने से बच्चों में साइकिलिंग का क्रेज बढ़ा है। इसमें सोशल डिस्टेंसिंग का अपने आप पालन होता है। इससे फिटनेस अच्छी रहती है। इसे चलाने में ताकत लगती है, पसीना निकलता है और शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। कोरोना के इस समय में साइकिल की सवारी से इम्युनिटी बढ़ती है। इससे सेहत अच्छी रहती है।

◆ **मीहल**

योग में भी साइकिलिंग

योग में पैरों को ऊपर से नीचे साइकिल चलाने के अंदाज में पहले क्लॉक वाइज, उसके बाद एंटी क्लॉक वाइज 10-10 बार गोलाई में घुमाते हैं। इसकी संख्या धीरे-धीरे बढ़ायी जा सकती है। इससे पैरों और हिप्स की मसल्स में खिंचाव पैदा होने के साथ उनमें लचीलापन आता है। वजन कम करने में भी यह साइकिल योग बहुत फायदेमंद होता है।

क्या करें जब रिमूव करने पड़ें यूटरस, ओवरीज, गॉल ब्लैडर

महिलाओं के शरीर से किसी कारणवश यूटरस, ओवरीज या गॉल ब्लैडर रिमूव करने पड़ जाएं, तो शरीर में क्या कमियां आती हैं और किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

स्त्री शरीर ऐसा बना है कि जटिलताएं आने पर उसके कुछ अंदरूनी अंगों को हटाया जा सकता है। इससे उसके शरीर की बनावट पर कोई असर नहीं पड़ता। यूटरस, ओवरीज, गॉल ब्लैडर की समस्या होने पर इनको हटाना ही आखिरी उपाय होता है। कई बार इनके रिमूवल के बाद स्वास्थ्य संबंधी कोई दिक्कत नहीं आती, पर बहुत खयाल रखने की जरूरत तो होती ही है। कब इन अंगों को हटाने की जरूरत पड़ जाती है? इनके हटने के बाद क्या दिक्कतें आती हैं? इन अंगों के रिमूवल संबंधी समस्याओं से निबटने के उपाय जानते हैं, दिल्ली के मेडी क्लीनिक की वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. विशाखा मुंजाल से।

यूटरस रिमूवल

यूटरस तभी निकालना चाहिए, जब उसमें कोई प्रॉब्लम हो। यूटरस रिमूवल के बाद शरीर में कोई बड़ा अंतर नहीं आता है। सेक्स इच्छा या सेक्स एक्टिविटी में भी कोई खास फर्क नहीं आता है। पेशेंट को मनोवैज्ञानिक रूप से जरूर महसूस होता है कि पीरियड्स नहीं आए। बाकी जिंदगी ठीक चलती है।

डॉ. विशाखा के अनुसार आजकल यूटरस को जिस तकनीक से रिमूव किया जाता है, उसमें स्त्री रोग विशेषज्ञ वेजाइना की अच्छी लेंथ प्रिजर्व करते हैं। क्योंकि यूटरस को लेप्रोस्कोपी से हटाया जाता है, इसलिए सेक्स लाइफ में फर्क नहीं पड़ता। लेकिन अगर किसी कारणवश वेजाइना की लेंथ कम हो जाए, तो सेक्सुअल लाइफ में फर्क पड़ता है, तब सेक्स में समस्या होने लगती है।

यूटरस रिमूवल के बाद सेक्स इच्छा या सेक्स एक्टिविटी में भी कोई खास फर्क नहीं आता है। पेशेंट को मनोवैज्ञानिक रूप से जरूर महसूस होता है कि पीरियड्स नहीं आए।

ओवरीज : सर्जिकल मेनोपॉज

अगर ओवरीज निकाली जाती हैं, तो अचानक सर्जिकल मेनोपॉज हो सकता है। ओवरीज हारमोन्स बनाती हैं। यूटरस के साथ ओवरीज निकाले जाने पर पेशेंट्स में मेनोपॉजल लक्षण नजर आने लगते हैं। हॉट फ्लैशेज, वेजाइनल ड्राईनेस होने और यूरिन में इन्फेक्शन की आशंका बढ़ जाती है। हार्ट अटैक के मौके बढ़ जाते हैं। स्ट्रोक हो सकता है। जब महिला को नेचुरल ढंग से मेनोपॉज होता है, तो धीरे-धीरे फंक्शन कम होते जाते हैं। ऐसे नेचुरल मेनोपॉज के बाद पूरा शरीर एक तरह से दोबारा संतुलित हो रहा होता है, इसलिए रहन-सहन के तौरतरीकों में थोड़ा सा बदलाव लाना ही काफी होता है। लेकिन सर्जिकल मेनोपॉज है, तो ओवरीज हटाने के अगले दिन से मेनोपॉज हो जाता है। अचानक शरीर से वे हारमोन्स चले जाते हैं, जो बैलेंस बना कर रखते हैं।

उनकी सेक्स इच्छा बिलकुल खत्म हो जाती है। यूरिन ट्रैक इन्फेक्शन की काफी शिकायत हो जाती है।

डॉ. मुंजाल के अनुसार ओवरीज की समस्या किसी भी उम्र में आ सकती है। कई बार रिप्रोडक्टिव एज ग्रुप में यह समस्या हो जाती है। इसमें ओवरीज में सिस्ट और ट्यूमर हो जाते हैं। खासकर अगर कैंसरस ट्यूमर है, तो चाहे उम्र कम हो, ओवरीज निकाल दी जाएगी। बिनाइन ट्यूमर हो, तो सिर्फ उसे ही निकालते हैं, ओवरीज नहीं। अगर 45 की उम्र के बाद किसी कारण से यूटरस रिमूव करते हैं, तो ओवरीज भी निकाल देते है, क्योंकि इनका फंक्शन इस उम्र तक काफी घट चुका होता है और शरीर मेनोपॉज की कगार पर होता है।

ओवरीज निकालने पर हार्ट प्रॉब्लम्स, याददाश्त में कमी, पार्किंसन, डिप्रेशन, ग्लूकोमा और ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है। हारमोन्स की कमी से हॉट फ्लैशेज और घबराहट की समस्या होती है। दरअसल ओवरीज में बननेवाले हारमोन्स सालों तक हड्डी, मस्तिष्क, हृदय, नेत्र आदि की सेहत को बनाए रखने में सहायक होते हैं। इसलिए इनके हटाने के बाद बहुत ध्यान रखने की जरूरत होती है।

यूटरस-ओवरीज दोनों निकालने पर अकसर गर्भाशय और ओवरीज निकालने के बाद कुछ समस्याएं उभर आती हैं, जिससे बहुत थकान, कमजोरी, गैस, पेट फूलना, पेड़ू में दर्द, योनि में रूखेपन की समस्या हो जाती है। रूखी त्वचा, हॉट फ्लैशेज, ब्रेस्ट में ढीलापन, रैशेज, मूड स्विंग, कमर दर्द की शिकायत बढ़ जाती है। शारीरिक समस्याओं के साथ मानसिक समस्याओं से भी सामना करना होता है, जैसे उदासी, कामेच्छा में कमी, अनमनापन, तनाव, चिड़चिड़ापन। उनकी त्वचा की रंगत फीकी पड़ने लगती है।

क्या करें

- वज्रासन, सूर्य नमस्कार, पवन मुक्तासन, हलासन करें। अनुलोम-विलोम, कपालभाति और भ्रामरी प्राणायाम टेंशन दूर करते हैं।
- रेगुलर एक्सरसाइज करें, हेल्दी डाइट लें। जिनकी ओवरी निकाली गयी है, उनके लिए अपने आहार का बहुत खयाल रखना जरूरी है। अपनी डाइट में फाइटो इस्ट्रोजन शामिल करें यानी जिनमें प्राकृतिक रूप में इस्ट्रोजन शामिल हो। सोयाबीन का सेवन हारमोनल असंतुलन के कारण पैदा होनेवाली दिक्कतों को दूर करने में बहुत सहायक साबित हुआ है। जो स्त्रियां एचआरटी नहीं लेतीं, वे आयरन व कैल्शियम से भरपूर आहार लें। इसके लिए पत्तेदार सब्जियां, राजमा, लोबिया जैसी दालें ले सकती हैं। इससे शरीर को लौह तत्व सोखने में मदद मिलती है। ऐसे समय में स्त्री के शरीर को विटामिन सी की जरूरत होती है, जो खट्टे फलों से प्राप्त होती है। दूध व हरी सब्जियों को आहार में शामिल करके कैल्शियम की कमी को पूरा करें। महिलाएं बंदगोभी, गाजर, चेरी, हरी बींस, मटर, आलू को आहार में शामिल करें, इससे हड्डियों को मजबूती मिलती है। सोया मिल्क, सोया आटा, टोफू लें। विटामिन डी के लिए सुबह धूप में बैठें।

ओवरीज यदि कम उम्र में हटानी पड़ जाएं, तो एचआरटी दी जाती है। एचआरटी में मौजूद इस्ट्रोजन त्वचा को कोमल और वेजाइना को नम रखता है। इसे 5 साल तक लगातार लेने पर ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। हारमोनल रिप्लेसमेंट थेरैपी डॉक्टर की सलाह पर लेने से लाभ होता है, पर अपने मन से लेने के नुकसान भुगतने पड़ते हैं।

गॉल ब्लैडर का ना रहना

खाना पचाने के लिए शरीर में गॉल ब्लैडर का अपना एक रोल है। यह नाशपाती के आकार का अंग लिवर के नीचे पेट में दाहिनी तरफ ऊपर की ओर होता है। इसका काम है आंत में भोजन से वसा को अलग करके छोटी आंत में भेजना, ताकि वसा में घुलनशील विटामिन और पौष्टिक तत्व रक्त में अच्छी तरह जज्ब हो जाएं। पित्ताशय में सूजन या पथरी होने पर बहुत दर्द होता है। इसके लक्षणों में उल्टी, जी मिचलाना, बुखार आना, डायरिया, पीलिया की समस्या हो जाती है। तब इसे हटाना ही एक उपाय बचता है। हालांकि गॉल ब्लैडर हटाने के कुछ समय बाद ही लिवर इसके फंक्शन स्वयं करने लगता है। इसके हटाए जाने की वजह इसमें पथरी होना होती है। इसके निकलने के बाद कुछ पेशेंट्स में अपच की समस्या ज्यादा रहती है। इसके ना रहने पर कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

- पित्त की थैली निकाल दिए जाने के बाद मरीज को मसालेदार और तलीभुनी चीजें पचाने में दिक्कत आती है। इसी वजह से हल्का-फुल्का खाना लेने की सलाह दी जाती है।
- ऐसे मरीजों के लिए बहुत जरूरी है रेगुलर एक्सरसाइज, ताकि शरीर सक्रिय रहे और मोटापा ना आए।
- जिनका गॉल ब्लैडर निकला है, उनको अच्छी तरह पका हुआ भोजन ही करना चाहिए। कच्चा-पक्का खाना, कच्ची सब्जियां इनको नुकसान पहुंचा सकती हैं।
- इनको छिलकेवाली दालें पचाने में मुश्किल हो सकती है। हल्की-फुल्की दालें ले सकते हैं, मगर राजमा, मटन, चने, साबुत उड़द पचाना मुश्किल हो जाता है। वजन बढ़ने से समस्या बढ़ती है।

◆ **मीहल**

सावधानी जरूरी

- गॉल ब्लैडर हटाए जाने के बाद वजन ना बढ़ने दें। एक्सरसाइज करें।
- अधिक वजन, बच्चे होने के बाद या 40 की उम्र के बाद (*फैट, फरटाइल फीमेल ऑफ फोर्टी*) में यह समस्या ज्यादा होती है। अकसर सर्जरी के बाद अपच, पेट फूलना, पेट खराब रहने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। पेट खराब रहने की वजह बाईल का सीधे आंत में जाना है। आमतौर पर पित्ताशय में पित्त इकट्ठा हो कर कंसन्ट्रेट होता है और जब वसायुक्त भोजन करते हैं, तो यह गॉल ब्लैडर से हो कर गुजरता है। लेकिन जब यह हट जाता है, तो पाचन संबंधी परेशानी होती है।
- पित्त की थैली हटाने के बाद ज्यादा तलाभुना, वसीय या चिकना भोजन और ग्रेवी आदि लेने से बचें। इन दिनों उबला हुआ या कम तेल में छौंका गया भोजन ही लें। अपने आहार में घुलनशील फाइबर शामिल करें।
- कम-कम मात्रा में 4-5 बार भोजन करें। कम मात्रा में प्रोटीन या वसा लें। दूध टोंड ही लें। मट्ठा लें। सब्जियां, साबुत अनाज व फल भी आहार में शामिल करें।
- अपने भोजन में चुकंदर, खीरा, बीन्स, शकरकंद, ब्रोकली, हरी पत्तेदार सब्जियां, स्प्राउट्स, गोभी, जूस शामिल करें। गॉल ब्लैडर हटाने के बाद गाजर, चुकंदर, सेब, तरबूज, पपीता का सेवन करना अच्छा रहता है।

घर में चमकाएं गहने

गहने असली हों या नकली, इनकी साफ-सफाई और अच्छा रखरखाव बहुत जरूरी है, ताकि इनकी चमक बरकरार रहे। प्रस्तुत हैं कुछ उपयोगी टिप्स—

घर में अपनी ज्वेलरी को साफ करने में हम अकसर डरते हैं। हम सोचते हैं कि कहीं घर में साफ करने से ये कीमती गहने खराब ना हो जाएं, लेकिन अगर कुछ बातों का ध्यान रखा जाए, तो आप घर पर ही अपनी ज्वेलरी नयी जैसी चमका सकती हैं। इस बात को हमेशा याद रखें कि हर किस्म के गहनों को साफ करने का तरीका अलग-अलग होता है।

चांदी के गहने

- चांदी के गहने चमकाने के लिए एक छोटी कटोरी को अल्यूमिनियम फॉइल से कवर कर लें और उसमें गरम पानी भर लें। अब इसमें एक चम्मच कोई ब्लीच फ्री डिटरजेंट पाउडर डालें। अपने गहने इस सॉल्यूशन में लगभग एक मिनट तक डुबोएं और फिर हल्के हाथों से रगड़ कर बाहर निकाल लें। साफ पानी से धो कर इन्हें हवा में सूखने दें। चांदी चमक जाएगी।
- चांदी या सोने की पायल को साफ करने के लिए एक कप गरम पानी में आधा कप अमोनिया डालें और पायल को 10 मिनट के लिए इसमें डुबो दें। फिर साफ कपड़े से पोंछ कर हवा में सूखने दें। पर्ल ज्वेलरी को अमोनिया से साफ ना करें, वरना मोती की चमक खराब हो जाएगी।
- चांदी के गहने काले पड़ गए हों, तो बेकिंग सोडा में पानी मिला कर गाढ़ा पेस्ट बना लें। एक स्पॉन्ज में यह पेस्ट ले कर हल्के हाथों से यह ज्वेलरी साफ करें। गहने सोने के हों, तो बेकिंग सोडा का पतला घोल बना कर इन्हें साफ करें। जिन गहनों में महंगे पर्ल याा स्टोन लगे हों, उन्हें बेकिंग सोडा से साफ न करें, वरना इनकी चमक फीकी पड़ सकती है और ये निकल कर गिर भी सकते हैं। बाद में साफ पानी से जरूर धोएं।
- चांदी के बरतन, मूर्तियां और गहने चमकाने के लिए आधा कप सफेद सिरके में 2 चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं और चांदी को 2-3 घंटे के लिए उसमें डिप करके छोड़ दें। फिर इन्हें ठंडे पानी से धो कर कपड़े से पोंछ लें।

जिस ज्वेलरी में कीमती जेमस्टोंस लगे हों, उन्हें केमिकल युक्त सॉल्यूशन, नीबू आदि से साफ ना करें। ऐसी ज्वेलरी को ज्यादा गरम पानी में ना डुबोएं, वरना स्टोंस निकल जाएंगे।

- सिल्वर ज्वेलरी को आप गरम पानी और बरतन साफ करनेवाले साबुन का इस्तेमाल करके भी साफ कर सकती हैं।
- खट्टे दही में चांदी के गहनों को एक घंटे के लिए भिगो कर छोड़ दें। उनका सारा मैल व गंदगी दूर हो जाएगी।
- उबले आलू के पानी में इन्हें भिगोने से भी चांदी साफ हो जाती है।
- टोमैटो केचप बहुत आसानी से चांदी के गहने चमका सकती है। काली पड़ चुकी चांदी पर थोड़ी सी टोमैटो केचप लगा कर उसे तब तक रगड़ें, जब तक चांदी चमकने ना लग जाए। बाद में साफ पानी से धो लें।
- चांदी में इंस्टेंट चमक लानी हो, तो इसे वाइट टूथ पाउडर से रगड़ कर साफ करें। गहनों को साफ करने के लिए पतले मलमल के कपड़े का ही उपयोग करना चाहिए। कपड़े पर हल्का सा टूथ पाउडर लगा कर उसे रगड़ें। चांदी चमक जाएगी। टूथ पाउडर ना हो, तो सफेद टूथपेस्ट से भी साफ कर सकती हैं। हालांकि टूथपेस्ट का रिजल्ट टूथ पाउडर जितना अच्छा नहीं आ पाता।

गोल्ड ज्वेलरी कैसे चमकाएं

- गोल्ड ज्वेलरी को चमकाने के लिए एक सॉफ्ट कपड़े पर थोड़ी सी बियर डालें और हल्के हाथों से ज्वेलरी को रगड़ें। फिर साफ कपड़े से पोंछ कर साफ कर लें।
- एसिडिटी होने पर जो एंटैसिड टेबलेट आप लेती हैं, उससे आपकी गोल्ड ज्वेलरी भी साफ हो सकती है। एक गिलास गरम पानी में दो एंटैसिड टेबलेट्स डालें और पानी में बुलबुले उठने दें। इस पानी में गहने थोड़ी देर के लिए डिप करके छोड़ दें। फिर साफ पानी से धो कर साफ कपड़े से पोंछ लें।
- रोजाना पहननेवाली सोने की चेन और पेंडेंट मैले लगने लगते हैं। इन्हें बबल बाथ दें। माइल्ड डिश सोप यानी बरतन साफ करनेवाले साबुन को क्लब सोडा में मिक्स करके घोल तैयार करें। गहनों को इस घोल में 5-7 मिनट डुबो कर रखें। फिर किनारों में जमे मैल को टूथब्रश से रगड़ कर साफ करें।
- चूने के पानी में इन गहनों को लगभग एक घंटा डुबो कर छोड़ें और फिर हल्का सा रगड़ कर साफ करें।
- गुनगुने पानी में नीबू निचोड़ें, उसमें रीठे का पानी मिलाएं। इस पानी में गहनों को डुबो कर साफ करें।
- हल्दी भी सोने के गहने चमकाने के लिए अच्छी मानी जाती है। पानी में हल्दी मिला कर उसे उबाल लें और फिर गहने डाल कर एक घंटा छोड़ दें। बाद में ब्रश से रगड़ कर साफ कर लें।
- जिस ज्वेलरी में कीमती जेमस्टोंस लगे हों, उन्हें केमिकल युक्त सॉल्यूशन, नीबू आदि से साफ ना करें। ऐसी ज्वेलरी को ज्यादा गरम पानी में ना डुबोएं, वरना स्टोंस निकल जाएंगे।

डायमंड और प्रीशियस स्टोन

- डायमंड या प्रीशियस स्टोनवाली ज्वेलरी की चमक लौटाने के लिए उसे क्लब सोडा में डिप करके 4-5 घंटों के लिए छोड़ दें।
- डायमंड रिंग को चमकाने के लिए एक पुराने टूथब्रश पर थोड़ा सा टूथपेस्ट ले कर उस पर मलें, अंगूठी चमक उठेगी। फिर गीले कपड़े से उसे साफ कर लें।
- घर में अगर कोई वोदका पीता है, तो यह आपकी डायमंड और पन्ने की ज्वेलरी को चमकाने के बहुत काम आएगा। एक कपड़े को वोदका में डिप करके ज्वेलरी में लगे स्टोन पर हल्के हाथों से रगड़ें। इसमें नयी जैसी शाइन आ जाएगी।
- कीमती स्टोन जैसे डायमंड और रूबी को चमकाने के लिए विंडो क्लीनर भी बेहतरीन ऑप्शन है। इन पर थोड़ा सा क्लीनर स्प्रे करें और फिर पुराने टूथब्रश से हल्के हाथों से रगड़ कर साफ करें। लेकिन इसमें मूंगा, मोती, गोमेद और टरक्वॉयज जैसे स्टोन साफ ना करें, वरना इनमें धब्बे पड़ जाएंगे।
- हीरे को अगर आप सफेद टूथ पाउडर से भी साफ करेंगे, तो वह उससे भी चमक जाएगा।
- अगर डायमंड पर जिद्दी दाग नजर आ रहे हों, 4 भाग पानी में एक भाग अमोनिया मिला कर उसे साफ करें।

लौटाएं पर्ल ज्वेलरी की चमक

- मोती को चमकाने के लिए इन्हें पहले एक सॉफ्ट कपड़े पर रखें। फिर गरम पानी में शैंपू घोल लें और इसे बेहद सॉफ्ट ब्रश से साफ करें। इसे साफ करने के लिए आप मेकअप ब्रश का इस्तेमाल कर सकती हैं। मोती को इस सॉल्यूशन में डिप ना करें, ना ही पानी से धोएं। इस सॉल्यूशन को हटाने के लिए गीले कपड़े से पोंछें।
- पानी लगने से मोती खराब हो जाता है, इसलिए रुई के फाहे में थोड़ी सी स्प्रिट लगा कर इसे साफ कर लें।
- पहनने के बाद मोती के गहनों को रुई में लपेट कर रखें।
- बेहतर है कि मोती को समय-समय पर पहनती रहें, आपकी बॉडी के नेचुरल ऑइल से इसकी चमक बरकरार रहेगी।

इन बातों का रखें ध्यान

- ज्वेलरी को साफ करते समय हमेशा इसे हल्के हाथों से रगड़ें, वरना इस पर स्क्रैच पड़ जाते हैं।
- ज्वेलरी पोंछने के लिए कपड़ा सॉफ्ट और पतला होना चाहिए। रोएंदार या सिंथेटिक कपड़े से ज्वेलरी में शाइन नहीं आएगी।
- स्टोंसवाली ज्वेलरी को साफ करते समय विशेष सावधानी बरतनी चाहिए, ताकि स्टोन पर धब्बे या स्क्रैच ना पड़ें।
- महंगी ज्वेलरी को समय-समय पर ज्वेलर को दिखा कर साफ करवाएं, ताकि वे लंबे समय तक नए जैसे बने रहें।
- सोने, चांदी और इमिटेशन ज्वेलरी को अलग-अलग ही रखना चाहिए।

इमिटेशन ज्वेलरी की सफाई

- इमिटेशन ज्वेलरी को हालांकि साफ करना रिस्की रहता है, क्योंकि पानी के संपर्क में आने से इसके खराब होने का डर रहता है। इसे साफ करने के लिए बेबी शैंपू और पानी को बराबर मात्रा में मिला लें और टूथब्रश को इसमें डिप करके ज्वेलरी को साफ करें। फिर सॉफ्ट कपड़े से इसे साफ कर लें और हवा में सूखने दें।
- नकली गोल्ड पॉलिशवाली ज्वेलरी पर जंग की एक परत सी जम जाती है। इसे साफ करने के लिए टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें। टूथब्रश से थोड़ा सा रगड़ें और साफ पानी से धो कर सुखा लें।
- इमिटेशन ज्वेलरी को केमिकल युक्त चीजों जैसे परफ्यूम, डियो, मेकअप प्रोडक्ट से बचा कर रखें। पूरी तरह से तैयार होने के बाद ही ज्वेलरी पहनें और चेंज करते समय पहले ज्वेलरी उतारें।
- इस ज्वेलरी को हमेशा जिप लॉक पाउच या एअरटाइट बॉक्स में रखें। इससे ज्वेलरी लंबे समय तक काली नहीं पड़ती। खुले में रखने से ज्वेलरी जल्दी काली पड़ती है।
- एक बॉक्स या पाउच में एक ही ज्वेलरी पीस को रखें, ताकि नुकीले कोनों के आपस में टकराने के कारण ज्वेलरी पर स्क्रैच ना पड़ें।

◆ **निष्ठा गांधी**

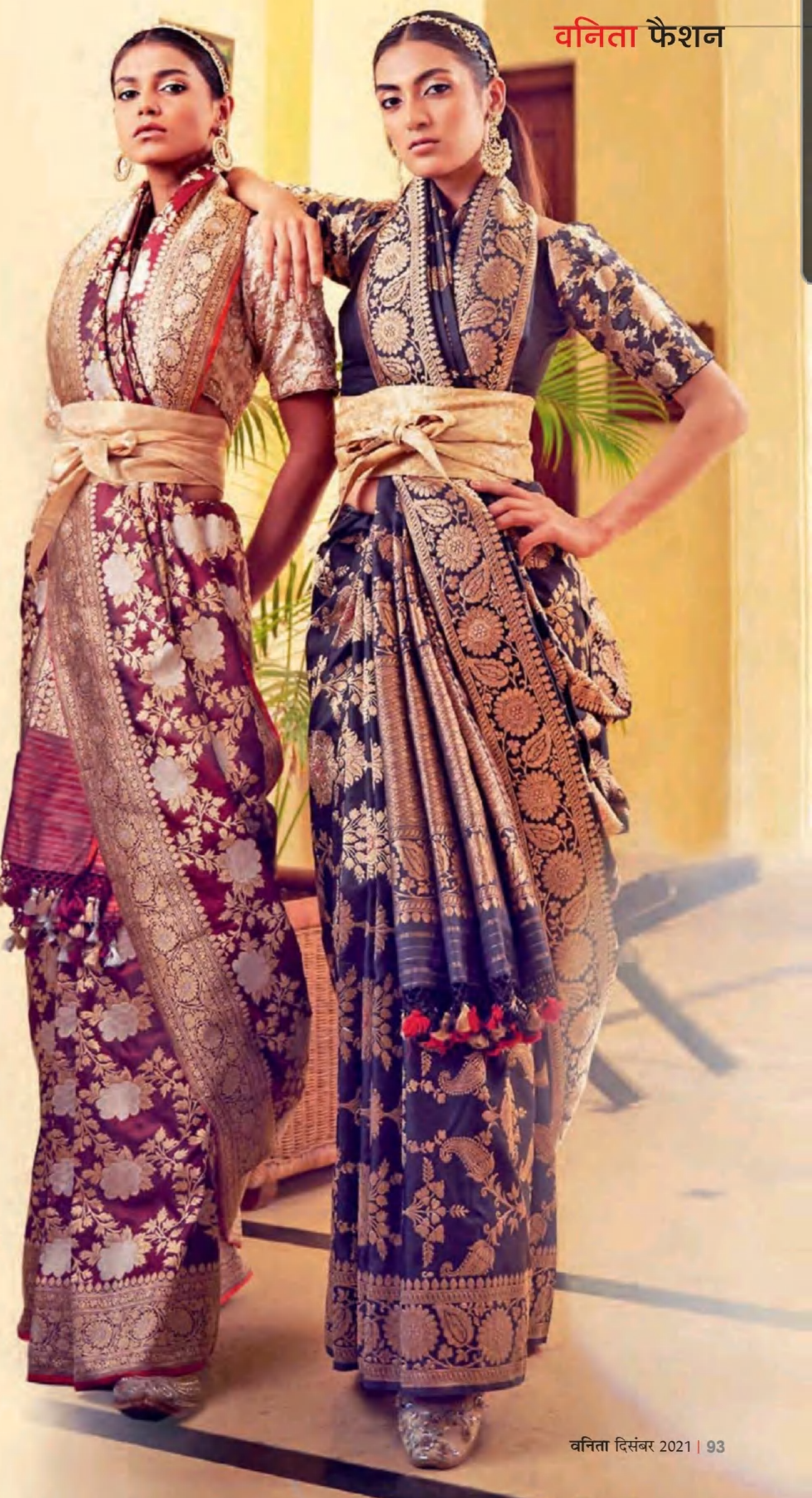
Pure Silk Pure Love

इस फेस्टिव सीजन अपने वॉर्डरोब में शामिल करें सिल्क की एक साड़ी या फिर पुरानी साड़ी को ही पहन लें नए अंदाज में।

सिल्क का कमबैक

जो लोग यह समझते हैं कि ट्रेडिशनल सिल्क और बनारसी साड़ियों में वेराइटी नहीं मिल पाती, उनके लिए है कॉपर और टरक्वॉयज ब्लू कलर में प्योर टिशू की यह बनारसी साड़ी, जिसका चौड़ा गोल्डन और टरक्वॉयज ब्लू बॉर्डर रॉयल लुक दे रहा है। वीवरस्टोरी के को फाउंडर निशांत मल्होत्रा का कहना है, ''फैशन और ट्रेंड्स बेशक बदलते रहते हैं, लेकिन ट्रेडिशन वही रहता है। सिल्क हमेशा से ही महिलाओं का पहला प्यार रहा है और यह हर दौर में लेटेस्ट फैशन की ड्रेसेज पर भारी पड़ता है। सिल्क अब फिर से वेडिंग ट्रूसो का हिस्सा बन गया है। प्योर टिशू बनारसी, कतान सिल्क जंगला साड़ी, बनारसी साड़ी सभी अब मॉडर्न और ट्रेडिशनल डिजाइंस में मौजूद हैं। फ्लोरल और अंबी के मोटिफ तो एवरग्रीन हैं ही, जाल मोटिफ भी खूब पॉपुलर हो रहा है।''

साड़ी के ड्रेपिंग स्टाइल और ब्लाउज में अब नया एक्सपेरिमेंट करके इन साड़ियों को नया लुक दिया जा रहा है। रेशम की बेल्ट इन दिनों खूब ट्रेंड में है। चाहें, तो नॉर्मल तरीके से साड़ी ड्रेप करके इसे पहनें या फिर पल्ले की प्लीट्स बना कर गले में पीछे से डालते हुए आगे ले आएं और फ्रंट में चौड़े गोल्डन स्टोल से नॉट बना कर इसे टाई कर लें। पल्ले की प्लीट्स बहुत सफाई से आगे की तरफ फैला लें। लेकिन मोटी महिलाएं यह स्टाइल ट्राई ना करें। विंटेज लुक के लिए बंद गला या बोट नेक ब्लाउज ट्राई करें। आजकल युवतियां ब्लाउज में थ्री फोर्थ या क्वार्टर स्लीव्स भी पसंद कर रही हैं। ब्लाउज और साड़ी के फैब्रिक और कलर कंट्रास्ट भी खूब चल रहा है। जैसे



टिशू के साथ बनारसी, बनारसी साड़ी के साथ ब्रोकेड या टिशू का ब्लाउज या फिर कलर ब्लॉकिंग काफी ट्रेंड में है।

सिल्क असली है या नकली, यह जानने के लिए उस पर किए गए जरी वर्क को हाथ से छू कर देखें। रियल जरी और ब्रोकेड सॉफ्ट होता है, जबकि नकली सिल्क छूने में हार्ड लगता है, वहीं नकली जरी समय के साथ काली पड़ जाती है और असली जरी की चमक वैसी ही रहती है। रियल सिल्क महंगा होता है, जबकि नकली सिल्क बहुत सस्ते दामों में भी मिल जाता है। रियल सिल्क में कीड़ा लगने या कटने से बचाने के लिए उसमें सिलिका जैल का पाउच रख दें। ◆ एन. गांधी

फोटो सौजन्य : वीवरस्टोरी

उफ! ये बच्चों की शरारतें

हर उम्र की अलग शरारतें, अलग गलतियां और अलग मस्तियां ! बच्चे तो यह करेंगे ही, लेकिन क्या करें पेरेंट्स, बता रहे हैं एक्सपर्ट कि कैसे बनें बच्चों के दोस्त और सपोर्टर।

बच्चे यानी शरारतें और गलतियां। कई बार इन पर प्यार आता है और बहुत बार गुस्सा। लेकिन फिर भी बच्चे हैं, तो शरारतें करेंगे ही, ये शरारतें बच्चों के व्यक्तित्व के विकास में बहुत मदद करती हैं। बच्चों की शरारतों पर पेरेंट्स का उन्हें डांटना बेहद आम सी बात है, लेकिन एक्सपर्ट्स की मानें, तो बच्चों का शरारती व्यवहार उनके मन की परतें खोलने का काम करता है। क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट मोनिका शर्मा का कहना है, ''बच्चों की शरारतों की सबसे बड़ी वजह है आपका ध्यान अपनी ओर आकर्षित करना। यह भी ध्यान रखना जरूरी है कि जब अच्छे व्यवहार के लिए आप बच्चे की तारीफ नहीं करते, तो वह बुरा व्यवहार करना शुरू कर देता है। इसलिए पेरेंट्स को यह समझना होगा कि बच्चों का शरारतें करना बेहद सामान्य सी बात है। छोटी-मोटी शरारतों को नजरअंदाज करना ही बेहतर होता है, लेकिन अगर उसका व्यवहार डिस्ट्रक्टिव यानी किसी को नुकसान पहुंचानेवाला है, तो फिर उसे कंट्रोल करने की जरूरत है। लेकिन उससे पहले यह जानना जरूरी है कि बच्चा ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। पेरेंट्स को बच्चों के लिए रोल मॉडल बनना होगा और बच्चों की नेगेटिव एनर्जी को पॉजिटिव एनर्जी में तब्दील करना होगा।''

किस उम्र में कैसी शरारतें

0-4 साल : इस उम्र के बच्चे बहुत कुछ अपने परिवार के मेंबर्स को देख कर सीखते हैं। इनकी शरारतों में शामिल होता है आपका चश्मा खींचना, हर चीज को हाथ लगाना, बाथरूम में जा कर पानी से खेलना, सीढ़ियों पर चढ़ना, किताबें फाड़ना, दीवारों पर लिखना, गाली बोलना सीखना, मुंह नोचना, मिट्टी खाना, जोर-जोर से रोना और चिल्लाना आदि।
कैसे समझाएं : बच्चों से अपनी बात मनवाने के लिए पॉजिटिव शब्दों का इस्तेमाल करें। इसी उम्र में उन्हें

डिसीप्लीन सिखाने की जरूरत है। कोई काम मना करने के बजाय उन्हें कोई दूसरा काम करने को कहें, जैसे वे अगर बेड पर कूद रहे हों, तो उन्हें 'यहां मत कूदो' कहने के बजाय 'चलो अब बैठ जाओ या कुछ और खेलो' कहें। 'नो', 'नहीं' जैसे शब्द उन बातों के लिए रखें, जिनमें कोई रिस्क हो, जैसे ऊंचाई से कूदना, बिजली का स्विच छूना, आग लगनेवाली चीजों के पास जाना आदि।

5-9 साल : इस उम्र में बच्चों के दिमाग और सोशल सर्किल दोनों का बहुत तेजी से विकास होता है। उनके कई दोस्त बनते हैं, जिनकी सोहबत में वे बिगड़ते भी हैं। चोरी करना, झूठ बोलना, लड़ाई और जिद करना, तेजी से चिल्ला कर बोलना, खाने को ले कर बिफरना आदि इस उम्र में बहुत आम बात है। इस उम्र के बच्चे पढ़ाई छोड़ कर बाकी सब कुछ करने में रुचि दिखाते हैं। उन्हें दोस्तों का साथ पसंद आता है और इसलिए वे घर से बाहर जा कर खेलना ज्यादा पसंद करते हैं।

कैसे समझाएं : इस उम्र में बच्चों की रुचियों को समझ कर उन्हें बढ़ावा देना बहुत जरूरी है। इनके साथ जोर से बोल कर या मारपीट करके आप अपनी बात मनवाने की कोशिश ना करें, बल्कि इन्हें सुधारने के लिए चोर के हाथ में तिजोरी की चाबीवाला खेल खेलें। जैसे अगर बच्चा आपके लाख कहने पर भी अपनी कॉपी का काम पूरा नहीं करता, पर उसे अगर क्लास का मॉनिटर बना दिया जाए, तो वह सुधर जाएगा। इसी तरह जो बच्चा सबसे ज्यादा शोर मचाता हो, उस पर ही डिसीप्लीन बनाए रखने की जिम्मेदारी डाली जा सकती है। बच्चा गाली देने लगे, तो उसे डांटने से पहले यह देखें कि कहीं आप या घर का कोई सदस्य तो गाली नहीं देता है। घर में कुछ नियम बनाएं और देखें कि हर सदस्य इन नियमों का पालन करे। जो बच्चे जरूरत से ज्यादा एक्टिव होते हैं, उनके एनर्जी लेवल को पॉजिटिव रूप दें। अगर आपको लगता है कि बच्चा हाइपर एक्टिव है, तो उसे ऐसी हाई एनर्जी एक्टिविटीज जैसे स्वीमिंग, स्केटिंग में इन्वॉल्व करें।

10 से 14 साल : जैसे-जैसे बच्चे की उम्र बढ़ती जाएगी, उसके स्वभाव, व्यवहार और पर्सनेलिटी में बहुत बदलाव आने लगेंगे। हारमोनल बदलावों से जूझती इस उम्र को पेरेंट्स के प्यार और सपोर्ट की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। कभी इस उम्र के बच्चे बहुत जिम्मेदारीभरा बर्ताव करते हैं, तो कभी हत्थे से उखड़े हुए मालूम होते हैं। गलत सोहबत में पड़ कर भटकने और बुरी आदतों में पड़ने का रिस्क इस उम्र में सबसे ज्यादा होता है।

पेरेंट्स बच्चों की सारी आदतों को एक साथ नहीं सुधार सकते, इसलिए बेहतर होगा कि एक बार में एक ही चीज पर ध्यान दे कर उसे सुधारने की कोशिश करें।

-डॉ. प्रीति सिंह

बच्चा बुरी सोहबत या आदतों में फंस जाए, तो उन्हें इनसे जुड़ा रिस्क समझाएं। यह बताएं कि वे ऐसा करने से मुसीबत में फंस सकते हैं। इस तरह से वे आप पर भरोसा कर पाएंगे।

-डॉ. मोनिका शर्मा

कैसे समझाएं : इस उम्र में आप बच्चों के दोस्त बन जाएं। उनके साथ ऐसा वक्त जरूर बिताएं, जिसमें उनके स्कूल, दोस्तों, रुचियों की बात करें। आजकल डिजिटल एक्सपोजर बहुत ज्यादा बढ़ गया है, जिसका असर बच्चों पर बहुत ज्यादा पड़ता है। इस उम्र में बच्चे क्लास बंक करना, गाली-गलौज करना, बुरी आदतों जैसे सिगरेट, ड्रग्स, डेटिंग में पड़ना आम बात है। कई बार ऐसे बच्चे टीचर्स के साथ भी बदतमीजी करते हैं और दोस्तों को गलत आदतों का शिकार बनाने लगते हैं। ऐसे बच्चों को ले कर स्कूल और घर में सभी जजमेंटल हो जाते हैं यानी यह मान लेते हैं कि ये तो बुरे बच्चे ही हैं, लेकिन वे ऐसा क्यों कर रहे हैं, इस बात पर हम गौर नहीं करते। इन बच्चों को बुरा बच्चा कह कर अलग-थलग करने के बजाय हर तरह की एक्टिविटी में इन्वॉल्व करें। इस बात पर गौर करें कि बच्चा ऐसा क्या कर रहा है, जो तारीफ के काबिल है। हर बच्चा जीनियस नहीं हो सकता, ऐसे 10 में से 2 बच्चे ही होते हैं। लेकिन हमने बच्चों से अपेक्षाएं इतनी बढ़ा ली हैं कि हम चाहते हैं कि वह क्षेत्र में बेस्ट करे। यह गलत है। अगर आपके बच्चे कुछ ऐसे काम कर रहे हैं, जिनके लिए आपको मेहनत नहीं करनी पड़ रही है या फिर आपको उन्हें टोकना नहीं पड़ रहा है, तो यह उसका एक्स्ट्रा एफर्ट है, जिसकी कहीं कोई पहचान नहीं है। हमें इन चीजों को ढूंढ़ना होगा। बच्चों के रिलेशनशिप, डेटिंग या ड्रग्स में इन्वॉल्व होने का पता चलने पर हाइपर ना हों, बल्कि उसे इन बुरी आदतों के रिस्क बताएं। उस पर नजर इस तरह से रखें कि उसे आपके साथ होने की अनुभूति हो, यह नहीं कि मम्मी-पापा हमेशा सिर पर सवार रहते हैं।

गुड़गांव के पारस हॉस्पिटल में सीनियर क्लीनिकल साइकोलॉजिस्ट डॉ. प्रीति सिंह का मानना है, ''जो पेरेंट्स हर समय बच्चों की सिर्फ कमियां ही निकालते रहते हैं, बच्चे उनकी हर बात सुनना बंद कर देते हैं। उन्हें लगने लगता है कि मम्मी पापा तो हमारी कमियां ही गिनाते रहते हैं, फिर इनकी बात मानने का क्या फायदा है भला। इसलिए बच्चों को कभी ताना ना मारें, बल्कि उनकी हौसलाअफजाई करें। बतौर पेरेंट्स जिस काम को करने से आपने बच्चों को मना कर दिया है, उसे करने की इजाजत ना दें, वरना आपकी कही बात या बनाए नियमों का कोई फायदा नहीं रह जाएगा।''

◆ **निष्ठा गांधी**

उपभोक्ता के अधिकार

एक उपभोक्ता के रूप में आपके कुछ कानूनी अधिकार भी हैं, जानिए—

हममें से हर कोई किसी ना किसी रूप में उपभोक्ता है। राशन, दवाएं, कपड़े, एसी, रेफ्रिजरेटर आदि खरीदनेवाला तो उपभोक्ता है ही, इसके अलावा इलाज के लिए अस्पताल में भरती होने वाला या बस, ट्रेन या हवाई जहाज में सफर कर रहा व्यक्ति भी उपभोक्ता ही है। वह इन सब सामानों व सेवाओं के मूल्य का भुगतान करके ही उनका इस्तेमाल करता है। इस प्रक्रिया में उसे किसी किस्म का कोई नुकसान ना उठाना पड़े, इसके लिए उसको सामान की क्वॉलिटी, मात्रा, शुद्धता, मानकों और मूल्य के बारे में सही जानकारी प्राप्त करने का पूरा अधिकार है। यह भी उसके अधिकार क्षेत्र में आता है कि वह गलत मंशाओं या धोखाधड़ी का शिकार ना हो और उसका भरोसा ना टूटे। उसका संतुष्ट होना जरूरी है। अगर उसे लगे कि वह किसी तरह की बेईमानी या अन्याय का शिकार हुआ है, तो वह उपभोक्ता कानून के तहत कार्रवाई कर सकता है। उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986 में पारित किया गया था। बाद में इसमें 3 बार संशोधन भी किए गए। यह एक्ट उपभोक्ता के हितों की रक्षा करता है। यह कई विषयों, मसलन बैंकिंग, ट्रांसपोर्ट, बीमा, फाइनेंस, मेडिकल, होटल, टेलिफोन, बिजली की आपूर्ति, आवास, मनोरंजन आदि मामलों में उपभोक्ता को पूरा संरक्षण देता है।

उपभोक्ताओं के विवादों के निबटारे के लिए जिला फोरम, राज्य फोरम, राष्ट्रीय फोरम जैसे उपभोक्ता न्यायालय मौजूद हैं। भारत में 24 दिसंबर नेशनल कंज्यूमर डे यानी राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस के रूप में मनाया जाता है।

दिल्ली में जिला अदालत व हाईकोर्ट में प्रैक्टिस कर रहे एडवोकेट श्वेतांक कौशिक वेदी के अनुसार, किसी भी तरह का विवाद हो जाने पर 2 साल के भीतर पीड़ित को उपभोक्ता या कंज्यूमर फोरम में अपना केस डाल देना चाहिए। अगर वह वकील कर सकता है तो अच्छा है, लेकिन वकील ना कर पाने की स्थिति में वह खुद भी केस बना कर डाल सकता है। केस डालने से पहले उपभोक्ता मंच में उसके प्रारूप को ले कर पूछताछ कर लेना चाहिए, वरना कोई नुक्स रह जाने पर नुकसान उपभोक्ता का ही होगा।

पीड़ित को 2 साल के भीतर उपभोक्ता या कंज्यूमर फोरम में अपना केस डाल देना चाहिए। उपभोक्ता को सामान की गुणवत्ता, शुद्धता, मात्रा, कीमत और सेवाओं के बारे में सही जानकारी पाने का अधिकार है।

-श्वेतांक कौशिक वेदी, *एडवोकेट*

शिकायत का तरीका : उपभोक्ता एक सादे कागज पर नुकसान पहुंचानेवाली पार्टी के विरुद्ध शिकायत लिखे। शिकायत पत्र में इंडेक्स बना ले। फिर तारीखों की सूची पूरे विवरण के साथ दे, जिसमें केस से जुड़ी सभी पार्टियों के नाम, पते, कहां, कब, कैसे, क्या हुआ, का उल्लेख हो। इस तरह फाइल तैयार हो जाती है। एफिडेविट या शपथपत्र को नोटरी से प्रमाणित या अटेस्ट करा ले। जिन कागजों पर भरोसा हो और जिन पर उपभोक्ता का केस निर्भर करता हो, उनकी फोटोकॉपी साथ लगा दे। तैयार फाइल की 2 फोटो कॉपी करा ले, एक कॉपी उपभोक्ता मंच में जमा कराए, दूसरी अपने पास रखे।

अगर यह पता चले कि बेचा जा रहा सामान या दी जा रही सेवाएं निर्धारित प्रावधानों का उल्लंघन कर रही हैं या उनसे उपभोक्ता को कोई जोखिम उठाना पड़ सकता है, तो शिकायत कंज्यूमर फोरम में दर्ज करायी जा सकती है। जिस स्तर की शिकायत होगी, उसी स्तर के कंज्यूमर फोरम में दर्ज की जाएगी।

जिला फोरम यहां 20 लाख रुपए के नुकसान की क्षतिपूर्ति के लिए केस डाले जाते हैं। एक राज्य में जितने जिले होते हैं, उतने उपभोक्ता फोरम होते हैं

यानी हर जिले का एक जिला उपभोक्ता फोरम।

राज्य उपभोक्ता फोरम यहां 20 लाख से ले कर एक करोड़ रुपए तक की हानिवाले केस डाले जाते हैं। हर स्टेट में एक ही राज्य उपभोक्ता फोरम होता है।

राष्ट्रीय उपभोक्ता फोरम यहां एक करोड़ से ऊपर के सभी मामलों की सुनवाई होती है। भारत में एक ही राष्ट्रीय उपभोक्ता फोरम दिल्ली में है। यहां शिकायत अंग्रेजी भाषा में ही ली जाती है।

जिला फोरम के आदेशों के खिलाफ राज्य उपभोक्ता फोरम में और राज्य उपभोक्ता फोरम के आदेशों के खिलाफ राष्ट्रीय उपभोक्ता फोरम में जाया जा सकता है। और यदि किसी को राष्ट्रीय उपभोक्ता फोरम के निर्णय से भी असंतोष हो, तो वह उस निर्णय के विरुद्ध सुप्रीम कोर्ट जा सकता है। उपभोक्ता फोरम में केस के मुताबिक 100 रुपए से 5000 रुपए तक फीस भी जमा करानी होती है। हालांकि गरीबी रेखा से नीचेवाले लोगों को एक लाख रुपए तक की शिकायत पर कोई फीस नहीं देनी होती। कोई भी उपभोक्ता शिकायत डाल सकता है। उसके अलावा स्वैच्छिक उपभोक्ता संघ या उपभोक्ता के ना रहने पर उसके कानूनी उत्तराधिकारी या प्रतिनिधि भी केस डाल सकते हैं।

एडवोकेट श्वेतांक के मुताबिक उपभोक्ता को अधिकार है कि वह ऐसे सामान और सेवाएं, जो जीवन के लिए खतरनाक हैं, उनसे सुरक्षा हासिल करे। उसे सामान की गुणवत्ता, शुद्धता, मात्रा, कीमत और सेवाओं के बारे में सही जानकारी पाने का अधिकार है। उपभोक्ता अपनी शिकायत में खराब सेवाओं व सामानों की कमियों को हटाने के साथ सामान को रिप्लेस करने या चुकाए मूल्य को वापस लौटाने, नुकसान की भरपाई करने या किसी तरह की चोट के लिए क्षतिपूर्ति का दावा कर सकता है। विज्ञापन में दी जा रही जानकारी को ठीक करने व राहत की मांग कर सकता है।

उपभोक्ता को विभिन्न प्रकार के सामानों तक पहुंच रखने, अपनी बात सुने जाने और हितों पर उचित विचार किए जाने का भी अधिकार है। उपभोक्ता को प्रतिस्पर्धी कीमतों को जानने का अधिकार है। प्रतिबंधित व्यापार, व्यवहार या उपभोक्ताओं का अनैतिक शोषण करने के खिलाफ निवारण पाने का अधिकार है।

- खरीदी गयी वस्तु या सेवा के इस्तेमाल में क्या सावधानी रखी जाए, यह जानकारी हासिल करना उपभोक्ता का हक है। उसे सार्वजनिक सेवाओं से जुड़ी किसी भी सूचना को पाने का अधिकार है। अकसर खरीदे गए सामान में एक्सपायरी डेट लिखी होती है। इसी तरह दूसरी जानकारियां भी दी गयी होती हैं। पर्याप्त सावधानी रखने के बावजूद उससे नुकसान पहुंचने की स्थिति में उपभोक्ता को उचित न्यायालय से समाधान पाने का पूरा हक है।
- अधिकार की जानकारी होने पर आप सही कदम उठा सकते हैं। जैसे गैस सिलेंडर चेक करके ही लें। इसके बावजूद गैस का रिसाव होता है, तो एजेंसी से नुकसान की भरपाई का दावा किया जा सकता है। तुरंत उसके बदले सही सिलेंडर मंगाया जा सकता है। कई बार दुकानदार किसी ब्रांड की चीज लेने पर जोर देता है, क्योंकि उसमें उसको ज्यादा कमीशन मिलता है। बेहतर है कि बाद में कंज्यूमर फोरम जाने के बजाय ऐसे झांसों में आने से बचें। खरीदारी के वक्त अपने आंख-कान और दिमाग खुले रखें।
- उपभोक्ता के अधिकारों पर तो बात होती है, मगर उनके दायित्वों का जिक्र नहीं होता।
- सबसे पहले उपभोक्ता अपने ऊपर भरोसा रखे। कोई भी चीज खरीदने से पहले उसके बारे में जानकारी हासिल करे। वह विक्रेता पर निर्भर हो कर खरीदारी ना करे।
- उपभोक्ता की जिम्मेदारी है कि जो सामान खरीद रहा है, उसके क्रय संबंधी रसीद या कैशमेमो अवश्य प्राप्त करे और उनको सुरक्षित रखे। कोई भी सामान ले, तो उसका बिल व गारंटी-वॉरंटी कार्ड संभाल कर रखे।
- अनुचित रूप से क्षतिपूर्ति का दावा ना करे। कुछ उपभोक्ता गारंटी पीरियड में वस्तु और सेवाओं का गलत उपयोग करते हैं कि इस अवधि में सामान बदल जाएगा। यह उचित नहीं है। बेसिक ईमानदारी उपभोक्ता से भी अपेक्षित है।
- अगर किस्तों पर सामान लिया है, तो समय से भुगतान करें। बिजली व पानी के मीटरों से छेड़छाड़ ना करें।

यदि उपभोक्ता खुद को धोखे और आर्थिक-मानसिक परेशानी से बचाना चाहता है, तो उसे एलर्ट रहना होगा। उपभोक्ता के जिन अधिकारों को मान्यता प्राप्त है, उनकी जानकारी होना उसके लिए जरूरी है।

◆ **मीना पांडेय**

गारंटी और वॉरंटी में फर्क

अकसर लोग गारंटी और वॉरंटी के अंतर को नहीं जानते। उनको लगता है कि दोनों का आशय एक है। इस पर एक जानकारी—

- हर सामान के साथ गारंटी या वॉरंटी दी गयी होती है। गारंटी कमिटमेंट है यानी प्रतिबद्धता और वॉरंटी एश्योरेंस यानी आश्वासन। भले इसके बीच का अंतर लोग ना जानते हों, मगर गारंटी या वॉरंटी के बगैर सामान भी नहीं लेते। दरअसल गारंटी पीरियड में खराब सामान बदल कर नया दिया जाता है। जबकि वॉरंटी पीरियड में सामान या उसका पुर्जा रिपेयर किया जाता है।
- जब किसी सामान की वॉरंटी या गारंटी दी जाती है तो उसके साथ गारंटी-वारंटी का बिल दिया जाता है। गारंटी की तुलना में वॉरंटी का पीरियड अधिक होता है।
- सामान लेने के दौरान जो गारंटी-वॉरंटी कार्ड या बिल दुकानदार देता है उसे ग्राहक को संभाल कर रखना होता है, ताकि सामान गारंटी की अवधि में बदलाया जा सके या रिपेयर कराया जा सके।
- समयावधि समाप्त होने के बाद गारंटी या वॉरंटी की कोई सुविधा प्राप्त नहीं होती।

Winter Special

आयरन रिच लड्डू

सामग्री : 1/4 कप तिल, 1/4 कप अलसी के बीज, 1/2 कप मूंगफली, 1/2 कप बादाम, 1/2 कप काजू, 1/4 कप पिस्ता दरदरा, 20 कीमिया खजूर और देसी घी।

विधि : पैन में तिल, अलसी के बीज और मूंगफली अलग-अलग 10-10 मिनट के लिए भून लें। ठंडा होने दें और मिक्सी में पीस लें। पैन में 1 बड़ा चम्मच देसी घी गरम करें। इसमें 1/2 कप बादाम, 1/2 कप काजू व 1/4 कप पिस्ता दरदरा करके मिलाएं। सभी को घी में भून लें। खजूर के बीज निकाल कर मिक्सी में बिना पानी डाले पीस लें। घी गरम करें। इसमें पिसा खजूर डाल कर 5 मिनट भूनें। इसमें दरदरे भुने मेवे डालें। तिल, अलसी और मूंगफली का पाउडर मिलाएं। कुछ देर भूनें। ठंडा करके लड्डू तैयार कर लें।

◆ रूबी

MAGZTE

हल्दी रखे हेल्दी

सरदियों में फिट रहना है, तो हल्दी अपनी डाइट में शामिल करें।

कच्ची हल्दी अपने पौष्टिक गुणों की वजह से आयुर्वेदिक इलाज में काफी प्रयोग की जाती है। इसे किसी भी रूप में खाएं और सरदियों में सेहत में फर्क महसूस करें। हल्दी पाचन तंत्र को दुरुस्त रखता है।

कभी भी खुली हल्दी नहीं खरीदें। पैकेट बंद हल्दी का प्रयोग करें। हल्दी को तेल में जला कर नहीं पकाएं। इससे पौष्टिकता नष्ट होगी।

यह इरिटेबल बाउल सिंड्रोम को कंट्रोल रखता है। खाने में हल्दी जरूर डालें। जोड़ों के दर्द और गठिया जैसी परेशानी को कम करता है।

हल्दी में एंटीबॉयोटिक गुण होने की वजह से जब चोट लग जाए, तो हल्दी का लेप लगा सकते हैं। हल्दी मिला दूध भी पी सकते हैं। इससे घाव जल्दी भरेगा और स्वस्थ महसूस होगा।

पानी या दूध में कच्ची हल्दी के टुकड़े के साथ 2 कुटी काली मिर्च, एक टुकड़ा कुटा अदरक और एक छोटा कुटा दालचीनी का टुकड़ा डाल कर उबालें। इसे छान कर पिएं। हफ्तेभर तक यह दूध पिएं, तो ठंड में शरीर गरम और सेहतमंद रहता है।

हल्दी कैंसर, दिल के रोग और अल्जाइमर जैसी घातक बीमारियों के खतरे भी कम करता है। यह एक अच्छा रक्तशोधक है। यह ब्लड से टॉक्सिन को दूर करता है। एंटी बैक्टीरियल गुण होने की वजह से यूटीआई की समस्या में भी राहत पहुंचता है। फैटी लिवर की समस्या हो, तो इसमें कच्ची हल्दी राहत पहुंचाती है।

डॉ. नेहा पठानिया

चीफ डाइटीशियन,
पारस हॉस्पिटल, गुरुग्राम

◆ **रूमा**

आदिवासी संस्कृति का उत्सव

छत्तीसगढ़ की आदिवासी संस्कृति को बढ़ावा देने के उद्देश्य से रायपुर में राष्ट्रीय आदिवासी नृत्य महोत्सव आयोजित किया गया।

छत्तीसगढ़ एक ऐसा राज्य है, जिसे हमेशा ही नक्सलियों से जोड़ कर देखा जाता रहा है। पर वहां उससे परे भी बहुत कुछ है, जो बहुत ही समृद्ध है। अगर वास्तव में छत्तीसगढ़ को जानना है, तो आदिवासी संस्कृति, उसके जीवन और रहन-सहन को समझना जरूरी है। जरूरी है आदिवासी कला और हस्तशिल्प को जानना, जो कलात्मक होने के साथ-साथ जंगल, प्रकृति और परिवेश से जुड़े होने का संदेश भी देता है।

आदिवासी जीवन की झलक

आदिवासियों को अपने कौशल, प्रतिभा, कला, व्यंजनों आदि का प्रदर्शन करने का अवसर देने के लिए राष्ट्रीय आदिवासी नृत्य महोत्सव के रूप में कुछ दिन पहले छत्तीसगढ़ की राजधानी रायपुर के विशाल साइंस ग्राउंड में उन्हें एक मंच प्रदान किया गया। एक समां बना और चारों ओर चटकीले रंग, संगीत की लहरियां, नृत्य पर थिरकते कदमों की थाप, लोक संस्कृति की खुशबू, हस्तशिल्प का सौंदर्य और चेहरों पर छायी उमंग और मन में समायी ऊर्जा हर ओर छिटकी दिखायी देने लगी।

नृत्य का महाकुंभ

व्यापक पैमाने पर हुए इस महोत्सव में 7 देशों के नर्तक दलों सहित भारत के 27 राज्यों और 6 केंद्र शासित प्रदेशों के 59 आदिवासी नर्तक दल शामिल हुए। नर्तक दलों में लगभग एक हजार कलाकार थे, जिसमें से 63 विदेशी कलाकार थे। विभिन्न राज्यों व विदेशी आदिवासियों के नृत्यों, पोशाकों, आभूषणों, वाद्य यंत्रों और सुर-ताल की रिद्म ने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। इस दौरान आदिवासियों की जीवनशैली, आदिवासी संस्कृति पर केंद्रित प्रदर्शनी भी देखने को मिली और उनके जीवन के विभिन्न पहलुओं पर बात करने के लिए अनेक संगोष्ठियों का आयोजन भी किया गया। शिल्प ग्राम में हस्तशिल्प और फूड एरिया में विविध व्यंजनों ने आकर्षित किया।

ट्राइबल कॉन्क्लेव

इस महोत्सव का एक अन्य दिलचस्प व ज्ञानवर्धक पहलू था 3 दिन तक चलनेवाला ट्राइबल कॉन्क्लेव, जिसमें आदिवासी संस्कृति, जीवन और उनकी समस्याओं पर बात करने के साथ-साथ सुधार कैसे लाया जा सकता है, उस पर भी विभिन्न क्षेत्रों के एक्सपर्ट्स ने चर्चा की। छत्तीसगढ़ पर्यटन बोर्ड के प्रबंध संचालक श्री यशवंत कुमार ने कहा कि स्थानीय त्योहारों में अवकाश देने और उन्हें मनाने की नयी परंपरा राज्य शासन की ओर से शुरू की गयी है, जिससे लोगों में परंपराओं को ले कर नए उत्साह का संचार हुआ है। राज्य सरकार ने अपनी योजनाओं में कई हितकारी उद्देश्य को समाहित किया है। वहीं भोरमदेव जंगल रिट्रीट के निदेशक सन्नी ने बताया कि वे इको टूरिज्म के लिए प्रयास कर रहे हैं।

इस 3 दिवसीय उत्सव में उज्बेकिस्तान, नाइजीरिया, श्रीलंका, युगांडा, सीरिया, माली, फिलिस्तीन और किंगडम ऑफ एस्वातिनी सहित कई देशों के कलाकार शामिल हुए। छत्तीसगढ़ के आदिवासी अंचल बस्तर, दंतेवाड़ा, कोरिया, कोरबा, बिलासपुर, गरियाबंद, मैनपुर, धुरा, धमतरी, सरगुजा और जशपुर के कलाकारों ने भी अपने विशिष्ट इतिहास, संस्कृति और परंपराएं पेश कर अपनी संस्कृति का परिचय दिया।

पहचान व सम्मान का अवसर

आखिर इस महोत्सव की जरूरत क्यों पड़ी? फेस्टिवल क्यूरेटर और डाइरेक्टर यास्मिन किदवई का कहना है कि 2019 में पहली बार छत्तीसगढ़ टूरिज्म ने इस महोत्सव को किया था, फिर कोविड की वजह से यह नहीं हुआ। अभी तक आदिवासी आबादी उपेक्षित रही है, इसलिए उन्हें सम्मान देने, उनको पहचान देने व उनकी कला को दुनिया के सामने लाने के लिए उन्हें इस महोत्सव के रूप में एक मंच प्रदान किया गया है। यास्मिन किदवई का मानना है कि टूरिज्म उन्हें बिना साथ लिए कभी भी नहीं बढ़ सकता है। इसलिए स्थानीय प्रतिभा को जोड़ना, उन्हें काम देना ही मुख्य उद्देश्य है। चाहे उनका खाना हो या कला, महोत्सव के जरिए उसे मुख्यधारा से जोड़ना चाहते हैं।

बचा कर रखा है संस्कृति को

छत्तीसगढ़ टूरिज्म बोर्ड के चेअरमैन अटल श्रीवास्तव ने बताया कि आदिवासी सभ्यता व संस्कृति से सराबोर छत्तीसगढ़ के बस्तर को दुनियाभर में पहचान दिलाने के लिए इसे देश के आदिवासियों की सांस्कृतिक राजधानी के तौर पर विकसित किया जा रहा है। बस्तर की कला, संस्कृति, भाषा-बोली, रहन-सहन, पहनावा, भोजन आदि सब कुछ विशिष्ट और अनूठा है। इसे दुनिया के पटल पर लाने की योजना पर जिला प्रशासन तेजी से काम कर रहा है। होमस्टे पर बड़े पैमाने पर काम हो रहा है। आदिवासियों को यह विश्वास दिलाना जरूरी है कि वे सुरक्षित रहेंगे और पर्यटकों के आने से उन्हें कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा। युवा पीढ़ी अपनी संस्कृति से दूर ना हो और वे कला का संरक्षण करें, इसके लिए हस्तशिल्प कला बोर्ड उन्हें जगह-जगह ले कर जाता है। सरकार उनकी मदद व युवाओं को प्रोत्साहित करती है, ताकि उन्हें अपने उत्पाद की सही कीमत मिल सके। जिला प्रशासन द्वारा ट्राइफेड व ग्लोबल स्तर के अन्य ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर यहां के हस्तशिल्प, माटी व बांस कला, बेलमेटल की कलाकृतियां, काष्ठकला आदि को बढ़ावा दिया जा रहा है। राष्ट्रीय आदिवासी नृत्य महोत्सव के माध्यम से ग्रामीण विकास, पर्यावरण और पर्यटन को बढ़ावा देने के भी प्रयास किए जाएंगे।

कला के विविध आयाम

वैसे तो आदिवासी शिल्प की हर विधा बेजोड़ है, लेकिन सब्जी के रूप में खाए जानेवाली घिया से सुंदर कलाकृतियां व प्रयोग की वस्तुएं बन सकती हैं, यह देख कर अचंभा हुआ। तुम्बा कला से नाम से प्रसिद्ध बस्तर के आदिवासियों की यह कला, दरअसल प्राकृतिक संसाधनों के इस्तेमाल का बेहतरीन उदाहरण है। चित्रकूट (छत्तीसगढ़) बस्तर के शिल्पकार जगतराम देवांगन और उनका परिवार इस विलुप्त होती कला का संरक्षण करने में जुटा है। उन्होंने बताया कि यह अलग तरह की लौकी होती है, जो 4-5 या 6 महीने तक बेल पर लटके-लटके ही सूख जाती है। पानी में नमक डाल एक बहुत बड़े बरतन में इसे उबाला जाता है। फिर इसे सुखाने के लिए रख दिया जाता है। इसके अंदर का नरम हिस्सा, बीज, गूदा सब निकाल लेते हैं। इसका रंग पीला ही होता है। लोहे के चाकू को आग में गरम कर आदिवासी चित्रकला के डिजाइन बनाते हैं, जिससे काला रंग उभर आता है। आजकल डिजाइन बनाने के लिए ड्रिल मशीन का प्रयोग भी होने लगा है। इससे लैंप शेड, वॉल हैंगिंग, इयररिंग्स आदि से ले कर अब कई दूसरे उत्पाद भी बनाए जाने लगे हैं।

धान और बांस के सुंदर रूप

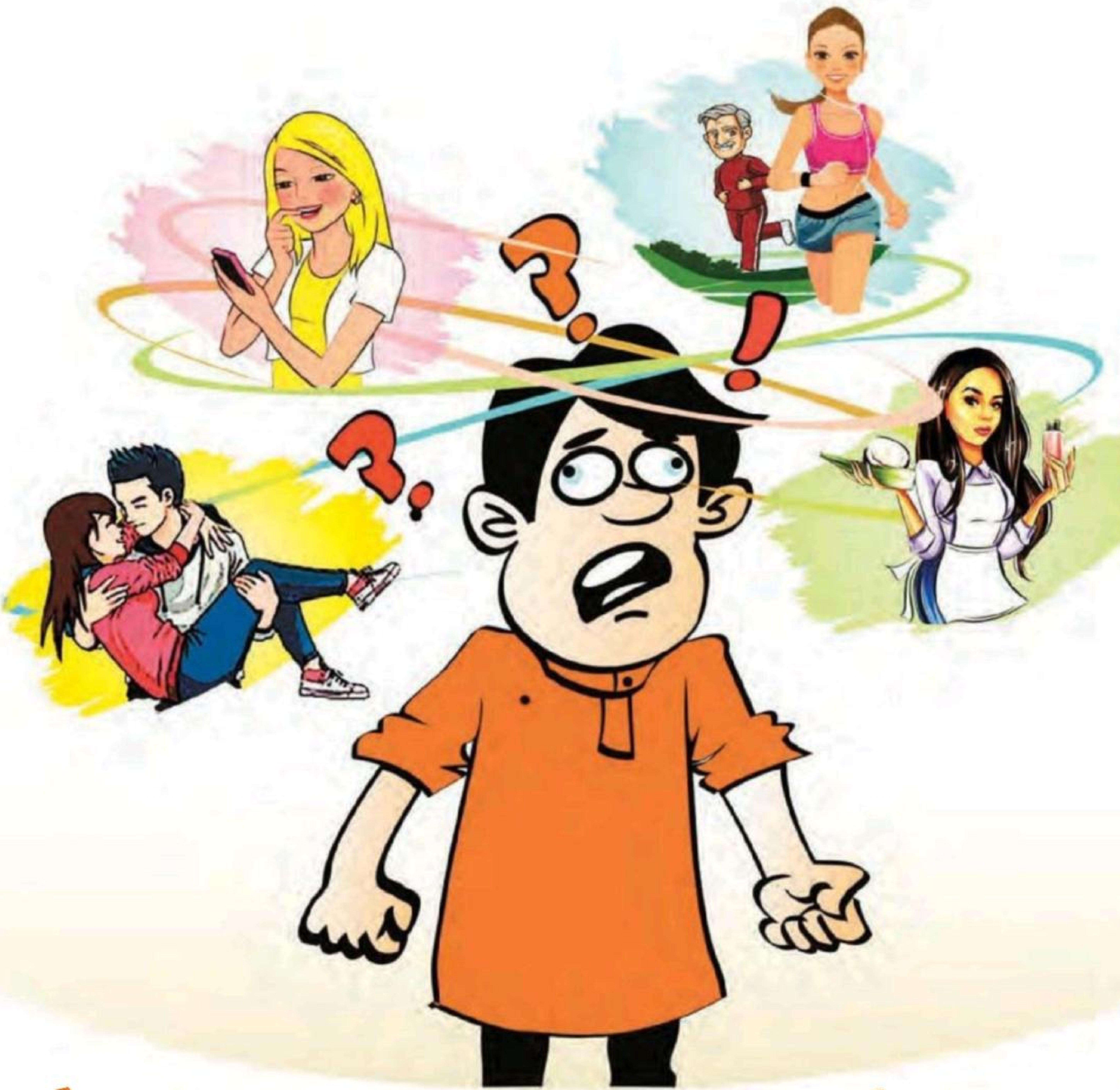
पेंटरा रोड, मध्य प्रदेश बॉर्डर की नीरजा स्वामी धान से सुंदर-सुंदर चीजें बना कर ना सिर्फ स्वयं की आजीविका चला रही हैं, वरन गांव की महिलाओं को भी इसे सिखा उन्हें आय अर्जित करने में मदद कर रही हैं। दरवाजे पर टांगने के लिए धान की झालरें, कान की टॉप्स, बुंदे, गले के हार और सजावटी वस्तुएं वे तैयार करती हैं। इसमें लागत बहुत कम आती है, लेकिन ऊंची कीमतों पर ये चीजें बिकती हैं।

सरस्वती देवांगन कोसे धागे के साथ साड़ी बुनती हैं, तो पहल सेवा संस्था के स्टॉल में गोबर से बनायी हुई चप्पल दिखी। कहते हैं इसे पहनने से शरीर पर रेडिएशन का असर कम होगा। बीपी और शुगर के मरीजों को इसका फायदा मिल सकता है। टोकन और कांस्य, लोहा, घंटी, बांस और मिट्टी की कलाकृतियों में राज्य की संस्कृति झलक देखने को मिली। शिल्पग्राम में मिट्टी के खूबसूरत दीये भी आकर्षण का केंद्र थे। आदिवासी कलाकारों ने उन्हें विभिन्न कलात्मक रूप दिए थे।

बस्तर की विभिन्न कलाओं के विहंगम संयोग का एक अनूठा प्रयास देखने को मिला बांस की साइकिल में। इसे बनाया है लोकबाजार, बस्तर के आसिफ खान ने। इस साइकिल का वजन करीब 9 किलो है। इस साइकिल की खास बात यह है कि इसे बस्तर के बांस से ही बनाया गया है। सबसे खास बात यह है कि मेटलवाली साइकिल को गड्ढोंवाली सड़क में चलाने पर झटके शरीर तक पहुंचते हैं। बांस लचीला होता है, यह झटकों को शरीर तक कम पहुंचने देता है।

◆ **सुमन बाजपेयी**

MAGZTE



ये क्या चक्कर है भाई

गोपाल सिन्हा

यह चक्कर भी अजीब बला है, ना जाने किस-किसको घनचक्कर बना दे !

आपने लोगों को अकसर कहते सुना है कि ये क्या चक्कर है भाई ! वाकई चक्कर का भी अजीब चक्कर है। लोग किसी ना किसी चक्कर में घनचक्कर बने घूम रहे हैं। नौकरीपेशा लोग प्रमोशन पाने के चक्कर में बॉस के चक्कर लगाते हैं, तो कोई अपना पुराना केस निबटाने के लिए कोर्ट के चक्कर काटता फिरता है। जब किसी के साथ कोई ऊंच-नीच हो जाए, तो लोग ठंडी आहें भरते हुए कहते हैं कि सब समय का चक्कर है। यकीनन समय के चक्र से कोई नहीं बच पाया है।

देखा जाए, तो पूरा ब्रह्मांड भी चक्करों के जाल से नहीं बचा है। सूरज के चक्कर काटने से धरती पर मौसम बदल जाता है, तो अपना चांद हमारी धरती के चक्कर काट-काट कर सोलह कलाओं का डिस्प्ले करता है। सौर मंडल में ना जाने कौन सा ग्रह किस दूसरे ग्रह के चक्कर काट रहा है। इस पर रोज नए शोध हो रहे हैं। रोज नए चक्कर काटते ग्रह वैज्ञानिकों को उलझा रहे हैं। और वैज्ञानिक रिसर्च का हवाला दे कर आम लोगों को उलझा रहे हैं।

इश्क में लड़का पहले कई लड़कियों के साथ चक्कर चलाता है और जब कोई लड़की उसके चक्कर में आ जाती है, तो फिर वह उसके इर्दगिर्द चकरघिन्नी बना घूमता रहता है। यह बात और है कि कुछ दिलफेंक किस्म के लोग हर सुंदर बाला से अपना चक्कर चलाने की जुगत में रहते हैं, चाहे लड़की उन्हें घास डाले या ना डाले। कुछ ऐसे भी चकरम आपने देखे होंगे, जो *कहीं तो चक्कर चल*

जाए की आस में हर लड़की के इर्दगिर्द भंवरे सा चक्कर काटते रहते हैं। मेरे ही ऑफिस में सूरज को देखिए, बेचारा कभी रिसेप्शनिस्ट रीना को लंच टाइम में चाट खिला रहा होता है, तो कभी एडमिनवाली संगीता को उसके फेसबुकिया बर्थडे पर भी गिफ्ट दे रहा होता है। उसकी कोशिश जारी है, हालांकि बदकिस्मती से आज भी सिंगल ही है। इश्क फरमाने के चक्कर में ना जाने कितने घनचक्कर बन गए। चाहे जो हो, इस बात से आपको भी इंकार नहीं होगा कि लड़कियां ऐसे चक्करबाजों को बखूबी पहचानती हैं और कुछ तो इसमें अपना मतलब भी साधती हैं। ऐसा नहीं कि लड़कियां चक्कर नहीं चलातीं, ये भी खूब चलाती हैं, लेकिन जरा सोच-समझ कर, ठोक-बजा कर। और फिर क्या मजाल कि इनके चक्कर में आया लड़का किसी दूसरे चक्कर के बारे में सोचे भी। इश्क में लड़कियों के चक्कर का सक्सेस रेट लड़कों के चक्करों से कहीं ज्यादा होता है, क्योंकि लड़कियां हर ऐरे-गैरे के साथ चक्कर नहीं चलातीं।

अगर आप सेहतमंद हैं, तो मेडिक्लेमवाले आपके चक्कर काटेंगे और अगर आप बीमार पड़ गए, तो आप उनके चक्कर काटेंगे।

लोग इस बात में बड़ा रस लेते हैं कि किसका किसके साथ चक्कर चल रहा है, लेकिन जब अपना चक्कर चल रहा हो, तो फिर दूसरों के चक्करों में नहीं पड़ते।

कुछ दिलफेंक किस्म के लोग हर सुंदर बाला से अपना चक्कर चलाने की जुगत में रहते हैं, चाहे लड़की उन्हें घास डाले या ना डाले।

दांपत्य में किसी दूसरे से चक्कर चल जाए, तो चक्कर छोड़िए, भयानक टक्कर की नौबत तक आ जाती है। दफ्तर हो या मोहल्ला, लोग इस बात में बड़ा रस लेते हैं कि किसका किसके साथ चक्कर चल रहा है, लेकिन जब अपना चक्कर चल रहा हो, तो फिर दूसरों के चक्करों में नहीं पड़ते। चक्कर काटने के जबर्दस्त प्रभाव को हमारे बड़े-बुजुर्गों भी भी माना है, तभी तो ब्याह में अग्नि के चारों ओर भावी पति-पत्नी से चक्कर कटवाए माफ कीजिए फेरे लगवाए जाते हैं।

फिटनेस के शौकीन सुबह-सुबह पार्कों में चक्कर काटते हैं, जिम के चक्कर लगाते हैं। बीमार लोग डॉक्टरों-अस्पतालों के चक्कर काटते हैं, केमिस्ट के चक्कर काटते हैं और खुदा ना खास्ता बीमारी ने इस कदर दबोचा कि अस्पताल में एडमिट हो गए और कोई मेडिकल इंश्योरेंस हुआ, तो उनके घरवाले टीपीए डेस्क के चक्कर काटते हैं। मजे की बात है कि अगर आप सेहतमंद हैं, तो मेडिक्लेमवाले आपके चक्कर काटेंगे और अगर आप बीमार पड़ गए, तो आप उनके चक्कर काटेंगे। चक्कर का यह सिलसिला सनातन चलता ही रहता है।

सुंदर दिखने की चाह में लड़कियां ब्यूटी पार्लरों के चक्कर लगाती हैं। हां, आपके पास बहुत सारा पैसा है, तो ऑनलाइन सुंदरता बांटनेवाली कंपनियों के मुलाजिम आपके चक्कर काटेंगे। चक्कर तो हर हाल में कटेगा। बजट टाइट हो, तो आप सब्जी मंडी के चक्कर काटेंगे। बजट की चिंता ना हो, तो बिग बास्केट, अमेजॉन फ्रेश या फ्लिपकार्ट ग्रॉसरी के एजेंट आपके घर के चक्कर लगाएंगे। वैसे ठेले पर सब्जी बेचनेवाला तो रोज आपकी गली के चक्कर लगाता ही है। अगर आप बाजार के चक्कर काट-काट कर थक गए हैं, तो ये जो होम डिलीवरी का सिस्टम उफान पर है, वह आपके लिए ही है। कुछ भी मंगाइए, बिना चक्कर काटे !

कभी किसी का सिर थकान से चकराता है, तो कभी आपका दिमाग सामनेवाले की बात से चकरा जाएगा। पड़ोस की एक भाभी जी को अंग्रेजी सीखने का शौक चर्राया और उन्होंने 30 दिनों में धाराप्रवाह अंग्रेजी सिखानेवाले संस्थान के खूब चक्कर लगाए। एक दिन वे ट्रेन कहीं जा रही थीं और उन्हें छींक आ गयी। पास बैठी महिला सहयात्री ने पूछा, ''*आर यू सफरिंग फ्रॉम कोल्ड?*'' भाभी जी ने तुरंत अंग्रेजी में जवाब दिया, ''*नो-नो, आई एम सफरिंग फ्रॉम दिल्ली।*'' महिला सहयात्री का ऐसा सिर चकराया कि पूछिए मत। उन्हीं भाभी जी का एक और हैरतअंगेज कारनामा सुनिए। डॉक्टर के पास गयीं और बोलीं, ''डॉक्टर, माई हेड इज इटिंग सर्कल्स।'' अब चक्कर खाने की बारी डॉक्टर साहब की थी।

दिल्ली जैसे महानगरों में खराब आबोहवा और भीड़भाड़ से सिर चकराता है, तो छोटे शहरों में लोगों का सिर बिजली, सड़क और स्वास्थ्य सेवाओं जैसी बुनियादी सुविधाओं की कमी से चकराता ही नहीं, भन्नाता भी है। गांवों-कस्बों से लोग रोजी-रोटी के लिए शहरों के चक्कर काटते हैं, तो शहरों में रहनेवाले थोड़े मजे के लिए ना जाने कहां-कहां के चक्कर काटते हैं।

बेटी का बाप चाहे लाख मेट्रिमोनियल साइट्स के डिजिटल चक्कर लगाए, पर आज भी मनवांछित दामाद पाने के लिए उसे संभावित ठिकानों के चक्कर लगाने ही पड़ते हैं। लड़का मिल जाए, तो फिर चक्करों का सोप ऑपेरा शुरू हो जाता है—पंडित जी का चक्कर, दहेज के सामान का चक्कर, बैंक्वेट हॉल बुक करने का चक्कर, कैटरिंग व डेकोरेशन का चक्कर, बारात ठहराने के लिए जनवासे के जुगाड़ के लिए चक्कर और आखिर में शादी के दिन रिश्तेदारों के रूठने-मनाने का चक्कर वगैरह-वगैरह। यकीन मानिए, आज भी बेटी के बाप के जूते चक्कर काट-काट कर घिस जाते हैं।

चक्कर के कई भाई-बंधु हैं जैसे घनचक्कर, रफूचक्कर, चकरघिन्नी, चकरम वगैरह। कहते हैं रुपयों-पैसों के लेनदेन का चक्कर कभी-कभी दोस्ती में दरार डाल देता है। कभी किसी अनजान पर भरोसा मत कीजिए, वरना वह आपके पैसे ले कर रफूचक्कर हो सकता है। अनजान ही क्यों, आजकल ऐसे लेडी ठगों के किस्से भी सुनने को मिल रहे हैं, जो झूठी शादियां करके ससुराल का सारा माल समेट कर रफूचक्कर हो रही हैं। झूठ का चक्कर भी बड़ा बुरा होता है। अगर आपने कभी झूठ बोल दिया, तो उस झूठ को छिपाने के चक्कर में कई झूठ बोलने पड़ेंगे। दुख की बात यह है कि जवान लड़की घर से बिना बताए गायब हो जाए, बजाय उसे ढूंढ़ने में परिवार की मदद करने के, सबकी जबान पर यही होता है कि जरूर इसका किसी से चक्कर चल रहा होगा। इस दुनिया में हर इंसान किसी ना किसी चक्कर में फंसा है, तो ऐसे में राहत इंदौरी का यह शेर उनमें जज्बा भर सकता है—

तूफानों से आंख मिलाओ, सैलाबों पे वार करो
मल्लाहों का चक्कर छोड़ो, तैर के दरिया पार करो ! ◆

रेखांकन : रीना श्रीवास्तव

पार्टी लुक सेल्फी

पार्टी में कौन सजधज कर जाना नहीं चाहता, फिर हमारे पाठक क्यों ना जाएं ! जी हां, पाठकों की भेजी पार्टी लुक सेल्फी ने यही साबित कर दिया। तीन लकी विजेताओं के साथ कुछ चुनिंदा एंट्रीज यहां प्रकाशित कर रहे हैं। लकी विनर्स को बधाई!

शम्मी राजपूत (विजेता)
हाजीपुर, बिहार

शहाना परवीन (विजेता)
पटियाला, पंजाब

सुरभि शर्मा (विजेता)
दिल्ली

मनीषा सिंह
रांची, झारखंड

ट्विंकल गुप्ता
साहिबाबाद, उ. प्र.

शुभा श्रीवास्तव
प्रयागराज, उ. प्र.

प्रेरणा करवा
झारखंड

मीना चंद्रौल
लखनऊ, उ. प्र.

मीनाक्षी भोला
दिल्ली

तूलिका प्रिया
पटना, बिहार

शानू सूद
हिमाचल प्रदेश

नेहा धनेशा
राजकोट, गुजरात

श्रद्धा प्रधान
हैदराबाद

इंदु सिंह
मुरादाबाद, उ. प्र.

अंजलि दीक्षित
पं. बंगाल

वंदना मनवॉटकर
बालाघाट, म. प्र.

मनु
चंडीगढ़

साधना त्रिपाठी
गाजियाबाद, उ. प्र.

महेश्वरी उमा गट्टानी
असम

संधिनी पंकज
लखनऊ, उ. प्र.

निकिता शर्मा
पंजाब

SHAHNAZ HUSAIN
Shahnaz Husain
ME

इस बार सेल्फी कॉन्टेस्ट की थीम है—विंटर स्टाइल लुक। अपनी सेल्फी हमें 10 दिसंबर तक 8448103277 पर भेजें। साथ में अपना नाम-पता जरूर भेजें। 3 लकी विजेताओं को शहनाज हुसैन गिफ्ट हैंपर भेजेंगी।

MAGZTER

आपकी चहेती वनिता अब डिजिटल अवतार में

वनिता
Happy Diwali
अब स्टैंड्स पर उपलब्ध

**अब वनिता पढ़ना हुआ और आसान।
डिजिटल क्रांति के दौर में वनिता का
ऑनलाइन संस्करण आपको रखेगा सबसे आगे।**

रोचक कहानियां, समसामयिक मुद्दे, सौंदर्य सलाह, स्वास्थ्य संबंधी बातें, बेहतरीन व्यंजनों की रेसिपीज, दांपत्य संबंधों को मजबूती देते लेख, लालन-पालन की जानकारी, नए जमाने के कैरिअर पर विशेषज्ञों का मार्गदर्शन और मनोरंजन का नायाब खजाना, फिल्म व चुटकुले, मासिक भविष्यफल, रोचक स्थायी स्तंभ के साथ और भी बहुत कुछ।

आज ही लॉग इन करें :
www.vanitaonline.com
और नयी जानकारियों व
मनोरंजन के दरवाजे पर दस्तक दें।

फेसबुक पर फॉलो करें :
Vanita Hindi Magazine

फिटनेस की शौकीन छोटी सरदारनी अनीता राज

बॉलीवुड के दिग्गज कलाकारों के साथ अभिनय कर चुकी अनीता राज इन दिनों छोटे परदे पर सक्रिय हैं। एक मुलाकात।

गुलामी, प्रेमगीत, नौकर बीवी का, जमीन-आसमान, मास्टरजी, दूल्हा बिकता है, जलजला, आसमान से ऊंचा, नफरत की आंधी, पति पत्नी और तवायफ, इल्जाम, करिश्मा कुदरत का, आतिशबाज, असली नकली, इंसाफ की पुकार जैसी दर्जनों हिंदी फिल्मों में अभिनेत्री अनीता राज शिखर पर छायी रहीं। अनगिनत फिल्मों में जगदीश राज ने पुलिस अफसर का किरदार निभाया और अनीता राज इन्हीं की बेटी हैं। 1981 से 2000 दशक तक अनीता मुख्य अभिनेत्री के रूप में कामयाबी के शिखर पर थीं। अनीता टीवी में भी लीडिंग रोल में छायी रहीं। *तुम्हारी पाखी, 24, एक था राजा-एक थी रानी, माया* के बाद कलर्स टीवी पर *छोटी सरदारनी* शो में अनीता राज कुलवंत कौर धिल्लॉन के सशक्त किरदार में नजर आ रही हैं।

इस नॉन कंट्रोवर्शियल अभिनेत्री ने कुछ मुद्दों पर खुल कर बात की—

लंबे अरसे से आप छोटे परदे पर सक्रिय हैं। बड़े परदे को कितना मिस करती हैं?

मैंने 15-20 वर्ष लगातार बड़े परदे के लिए काम किया। मैंने कई बार शीर्ष भूमिकाएं कीं। मेरा कैरिअर हमेशा शिखर पर रहा। सुनील हिंगोरानी (फिल्ममेकर) के साथ विवाह के बाद मैंने फिल्मों से दूरी बना ली। मेरे बेटे शिवम की शादी हो चुकी है, मुझ पर कोई जिम्मेदारी नहीं, अगर कोई अर्थपूर्ण भूमिकाओं के लिए मेरा विचार फिल्मों में होता है, तो मुझे उनका इंतजार है।

क्या बदलाव आपको हिंदी फिल्मों में नजर आता है?

बदलते वक्त ने इंसानों को बदला, एनवॉयरमेंट बदला, लोगों की फितरत बदलते देखी और क्या कुछ नहीं बदला ! फिर हमारी फिल्में क्यों नहीं बदलेंगी? कहानियां बदलीं, मेकिंग बदली, रियलिस्टिक फिल्मों में लोगों की दिलचस्पी बढ़ी। लार्जर देन लाइफवाली फिल्में और किरदार अब बहुत ज्यादा पसंद नहीं किए जाते। कलाकारों की जो नयी पीढ़ी आयी है, उन्हें फैशन सेंस और एक्शन, डांस सभी की जानकारी है। यह सब देख कर बहुत अच्छा ही लगता है।

आप बॉलीवुड की पहली अभिनेत्री हैं, जो अपनी फिटनेस के लिए बहुत सजग रही हैं। आउटडोर शूटिंग्स में भी एक्सरसाइज करना भूलती नहीं थीं?

मैं टीनएज में अपने खानपान और फिटनेस के प्रति अवेअर थी। जिम का प्रचलन बहुत नहीं था और मैं लगातार फिल्में करने के कारण व्यस्त भी थी। मैं जॉगिंग और ब्रिस्क वॉक, रस्सीकूद यह सब करती थी। योग के साथ एरोबिक्स का मेरा पहला वीडियो कैसेट 1989 में लॉन्च हुआ, जिसका नाम था *कीप फिट विथ अनीता राज* ! पहली बार मैंने एरोबिक्स शुरू की। मेरे दौर में लड़कियां वेट ट्रेनिंग नहीं करती थी, जो मैंने शुरू किया। शाम का खाना साढ़े सात बजे और दोपहर का खाना साढ़े बारह बजे खाना मेरी नियमित दिनचर्या का हिस्सा बन गया, जो आज तक बदस्तूर जारी है।

जहां तक आउटडोर शूटिंग में वर्कआउट की बात है, हुआ यों कि हम सभी स्टारकास्ट जिसमें धर्मेंद्र, शत्रुजी, किमी काटकर, रति अग्निहोत्री, राजीव कपूर, गुलशन ग्रोवर सभी श्रीनगर में थे। कड़ाके की ठंड में शूटिंग करना आसान नहीं था। लेकिन मैं उस कड़ाके की ठंड में भी अपनी एक्सरसाइज, पुशअप्स छोड़ती नहीं थी। मेरी इस आदत के कारण गुलशन ग्रोवर ने मेरे दरवाजे पर लिख दिया था 'अनीता का अखाड़ा !'

60 और 70 के दशक की आशा पारेख, हेलन, वहीदा जी सभी की दोस्ती बरकरार है। आपकी दोस्ती बॉलीवुड की किस अभिनेत्री से है, जिनसे आपका मेलजोल जारी है?

मेरे साथ फिल्मों की सभी को-स्टार्स से मेरा प्यार ज्यों का त्यों है, जब भी किसी मौके पर मिलते हैं, बहुत गर्मजोशी-प्यार से मिलते हैं, फिर वे पद्मिनी कोल्हापुरे हों या पूनम ढिल्लन हों। लेकिन इन सभी अभिनेत्रियों की व्यक्तिगत जिंदगी बहुत व्यस्त हो चली है। सो बहुत ज्यादा वक्त नहीं मिल पाता।

आपके बेटे शिवम अभिनय में नहीं आए?

शिवम को अभिनय से अधिक दिलचस्पी निर्देशन में है। करण जौहर के धर्मा प्रोडक्शन में शिवम सहायक निर्देशक है और *यह जवानी है दीवानी* तथा *अग्निपथ* के लिए असिस्ट कर चुका है। बहुत जल्द शिवम अपनी इंडिपेंडेंट फिल्म को निर्देशित करनेवाला है।

◆ **पूजा सामंत**

कंटेंट क्रिएटर्स के लिए खुला प्लेटफॉर्म

हर कोई इन दिनों वेबसीरीज का दीवाना बन चुका है और अगर पूछा जाए 'क्यों?' तो जवाब ऐसा ही कुछ होगा, ''शुरू मजबूरी में किए थे... अब मजा आ रहा है।'' सुपर हिट शो मिर्ज़ापुर में गुड्डू भैया का यह डायलॉग इस सवाल के लिए परफेक्ट जवाब है। अमेजन प्राइम पर कुछ समय पहले रिलीज हुए शो *स्कैम 1992* का थीम सॉन्ग अभी तक पॉपुलर है। ओटीटी प्लेटफॉर्म्स की कंटेंट की दुनिया अपने आप में ही अलग है। इसने हमें कई ऐसी कहानियों और किरदारों से मिलवाया है, जो अब हमारी जिंदगी के ट्रेंड सेटर्स हैं। अगर कोई स्टूडेंट आपको परेशान दिखे, तो ऐसी कोई प्रॉब्लम नहीं है, जिसका समाधान जीतू भइया की फैक्ट्री में नहीं मिलेगा। टीवीएफ ने हमें *कोटा फैक्ट्री सीजन 1* में जीतू भइया से मिलवाया। इस किरदार से दर्शकों का कनेक्शन इतना मजबूत है कि इस शो का सीजन 2 सबकी वॉचलिस्ट में सबसे पहले है। ओटीटी प्लेटफॉर्म्स के कंटेंट कलेक्शन में सभी के लिए कुछ ना कुछ जरूर है। नेटफ्लिक्स के सबसे बड़े लॉन्च *स्क्विड गेम-साउथ कोरियाई सर्वाइवल गेम* शो ने स्ट्रीमिंग के सारे रेकॉर्ड्स तोड़ दिए। यह शो अपनी तरह का पहला है। गांव के म्युनिसिपल प्रॉब्लम्स पर बना हिट शो *पंचायत* भी उतना ही पॉपुलर है, जितना ब्रिटिश कॉमेडी *टीन ड्रामा सेक्स एजुकेशन* का सीजन 3। हर शो एक-दूसरे से बहुत अलग है, लेकिन फॉर्मूला सबमें एक जैसा है। ओटीटी प्लेटफॉर्म्स पर आनेवाला कंटेंट एक्सपेरिमेंटल है। ओटीटी पर आनेवाली कहानियों के सिर्फ हीरो नहीं एंटी हीरोज भी उतने ही पॉपुलर और कूल हैं चाहे गणेश गायतोंडे हों या स्पेनिश हाईस्ट ड्रामा सीरीज मनी हाईस्ट के किरदार।

बायोपिक्स का है ट्रेंड

सिनेमा से ओटीटी की तुलना की जाए, तो ओटीटी दर्शकों के लिए घर बैठे मनचाहा कंटेंट उपलब्ध करवाता है। इसलिए आज के दौर में ऐसे प्लेटफॉर्म्स सिनेमा हॉल के लिए खतरे की घंटी हैं। इंडिया में अभी यूट्यूब पर सेंसरशिप नहीं है, इसलिए वहां लोग खुल कर कंटेंट अपलोड कर पा रहे हैं। आज के दौर में कंटेंट क्रिएटर्स के लिए देशभक्ति और आदर्शवाद सबसे सेफ जोन है, जहां उनके लिए सफलता की गारंटी सुनिश्चित है। इसी वजह से आजकल बायोपिक या युद्ध से संबंधित कहानियां ज्यादा ट्रेंड कर रही हैं। डिजिटल प्लेटफॉर्म ने अब दर्शकों के लिए कहानियों की परिभाषा बदल दी है। लोग भी काल्पनिक कहानियों के बजाय रियल लाइफ से जुड़ी कहानियां सुनना और सुनाना पसंद करने लगे हैं। दक्षिण भारत में बन रहा खास कंटेंट *द ग्रेट इंडियन किचन* बहुत पसंद किया जा रहा है, जोकि पिछले साल अमेजन प्राइम पर रिलीज हुआ था। डिजिटल प्लेटफॉर्म पर नंबर वन ट्रेंड करने के लिए क्वॉलिटी की जरूरत होती है।

-परोमा बोस, ***फिल्म एप्रिशिएशन एक्सपर्ट और राइटर***

ट्रेंड फॉलो नहीं करता

एक अच्छा शो अपने कैरेक्टर के कंधों पर आगे बढ़ता है। चाहे ओटीटी हो या फिल्म, कैरेक्टर्स के सामने कुछ ऐसे मुश्किल लक्ष्य होने चाहिए, जिसे हासिल करने के लिए वे कहानी को आगे बढ़ाएं। ऐसे हालात हमें किसी भी वेबसीरीज का सीजन आगे लिखने के लिए पहले से मजबूत बैकग्राउंड तैयार कर देते हैं। जब भी कोई वेबसीरीज सफल होती है, तो उसके बाद उसी तरह का कंटेंट लगातार ट्रेंड करने लगता है। जैसे *सेक्रेड गेम्स* जब पॉपुलर हुआ था, तो उसके बाद से कई गैंगस्टर ड्रामा वेबसीरीज बनीं। आजकल ओटीटी पर बहुत कड़ा कंपीटिशन है और यही कंपीटिशन क्रिएटर्स को हमेशा कुछ नया करने के लिए चैलेंज करता रहेगा। एक ही ट्रेंड पर चलनेवाले लोग सक्सेसफुल नहीं हो सकते। उन्हें अगर सर्वाइव करना है, तो अपना नया कंटेंट क्रिएट करना ही होगा। मेरी कोशिश ट्रेंड फॉलो करने की नहीं, बल्कि हमेशा अच्छा कंटेंट लिखने की होती है और यह फंडा हमेशा काम करता है।

-अभिषेक श्रीवास्तव,
***आम आदमी फैमिली सीजन 2* और**
कॉलेज रोमांस सीजन 1 के स्क्रीन राइटर

◆ परिवा सिन्हा

MAGZTE

हिमालय की चोटियों पर रिशिना कंधारी

देवों के देव महादेव, तेनाली रामा, ये उन दिनों की बात है, दिया और बाती हम, इशारों में जैसे सीरियलों के अलावा फिल्म *एक विलेन* में अपने अभिनय का जलवा दिखा चुकी अभिनेत्री रिशिना कंधारी इन दिनों हिमालय की चोटियों पर विजय पताका फहराने के लिए प्रयासरत हैं।

रिषिना कंधारी कहती हैं ,''मैं हर की दून और खंडहरसारा ताल ट्रेकिंग पर गयी थी। मैं जून माह से लगातार यात्रा कर रही हूं। मैंने इस साल कठिन डगर चुनी है, लेकिन खराब मौसम और लैंड स्लाइड की वजह से राह काफी कठिन हो गयी है, इसलिए फिलहाल मैं दिन में 7 से 8 घंटे चलने का प्रयास कर रही हूं। शिखर को पूरा करने के लिए दिन में 12 से 17 घंटे पैदल चलना चाहिए।''

उन्हें इश्क हो जाए...

राजस्थान के एक छोटे गांव से निकल कर बॉलीवुड में सलमान खान के साथ फिल्म *बजरंगी भाई जान* में अभिनय कर बतौर अभिनेता अपनी अलग पहचान बना लेनेवाले रावत देव गोस्वामी की राजस्थानी फिल्म *डुग डुग* टोरंटो फिल्म फेस्टिवल में धूम मचा चुकी है। रावत अब एक सूफी अलबम उन्हें *इश्क हो जाएगा* के वीडियो में नजर आनेवाले हैं। मशहूर सूफी सिंगर भुटेश जिना की सुमधुर आवाज से सजे इस अलबम के वीडियो में अभिनेता रावत देव व मॉडल मुस्कान सिंह की जबर्दस्त केमिस्ट्री है।

रिचा चड्ढा बना रही हैं कामुकता की वर्जनाओं को चुनौती देनेवाली फिल्म

हर सामाजिक मुद्दे पर अपनी बेबाक राय रखनेवाली अदाकारा रिचा चड्ढा ने अपने प्रेमी व अभिनेता अली फजल के साथ मिल कर अपना खुद का प्रोडक्शन हाउस *पुशिंग बटन्स स्टूडियो* की स्थापना कर सामाजिक मुद्दों पर विचारोत्तेजक कहानियां परोसने का निर्णय लिया है। इसी के तहत रिचा चड्ढा व अली फजल पहली कामुकता की वर्जनाओं को चुनौती देने वाली फिल्म गर्ल्स *विल बी गर्ल्स* बना रहे हैं। इस फिल्म का निर्देशन शुचि तलाती करनेवाली हैं। फिल्म की कहानी उत्तर भारत के पहाड़ी इलाके में स्थित एक आवासीय विद्यालय की 16 वर्षीय छात्रा के इर्दगिर्द घूमती है। इस फिल्म की शूटिंग की सारी तैयारियां पूरी हो गयी हैं।

यामी गौतम ने तक़दीर संवारी

जब से *उरी द सर्जिकल स्ट्राइक* के लिए सर्वश्रेष्ठ निर्देशक का राष्ट्रीय पुरस्कार जीत चुके फिल्मकार आदित्य धर के साथ अभिनेत्री यामी गौतम का जुड़ाव हुआ है, तब से उनके कैरिअर में काफी बदलाव आ गया है। *उरी द सर्जिकल स्ट्राइक* के बाद आदित्य धर को रॉनी स्क्रूवाला की साइंस फिक्शन फिल्म इम्मोर्टल ऑफ अश्वत्थामा करने का अवसर मिला, मगर कुछ दिन बाद यह फिल्म बंद हो गयी। लेकिन 4 जून 2021 को आदित्य धर ने यामी गौतम संग विवाह रचाया और उनकी किस्मत चमक गयी।

रणवीर शौरी की किस्मत

कोविड महामारी के दौरान जहां सिनेमा जगत ठप रहा, वहीं अभिनेता रणवीर शौरी की किस्मत ओटीटी प्लेटफार्म के चलते चमकती रही। कोविड के दौरान रणवीर शोरी *मेट्रो पार्क, लूटकेस, सूरजमुखी* के बाद अब *तब्बर* में अपने अभिनय से लोगों को आकर्षित कर रहे हैं। रणवीर शौरी कहते हैं, ''मुझे लगता है कि ओटीटी प्लेटफॉर्म फिल्म और टेलीविजन के बीच सही अर्थ ढूंढ़ रहे हैं। टेलीविजन के सीरियलों का कोई अंत नहीं तय होता।''

तापसी के साथ पुरुष अभिनेता क्यों नहीं काम करना चाहते

पिंक, मुल्क, थप्पड़, सांड़ की आंख, हसीन दिलरुबा और *रश्मी रॉकेट* जैसी फिल्मों में अभिनय कर अपनी अलग पहचान बनानेवाली अदाकारा तापसी पन्नू की फिल्मों में सिर्फ स्थापित पुरुष कलाकार ही नहीं, बल्कि नवोदित पुरुष अभिनेता भी अभिनय करने से दूर भागते हैं। तापसी पन्नू के अनुसार यह सुरक्षा व आत्मसम्मान को ले कर पुरुष कलाकारों के अंदर के डर को उजागर करता है। वे कहती हैं, ''हम महिला कलाकारों को यदि किसी फिल्म में 5-6 दृश्य भी दिए जाते हैं, तो भी हम अपनी उपस्थिति दर्ज कराने में सफल हो जाते हैं। यही वजह है कि फिल्म *मिशन मंगल* में 5 महिलाएं थीं और सभी ने उपस्थिति दर्ज करायी।'' तापसी आगे कहती हैं, ''कई बार ऐसा हुआ कि मैं अपने निर्माता के साथ बैठी और हमने मेरे अभिनयवाली फिल्म में अभिनय करने के लिए 5 कलाकारों के नाम तय किए। पता चला सभी ने मना कर दिया। यहां तक कि एक या दो फिल्में कर चुके पुरुष अभिनेता भी मेरी फिल्म से जुड़ने से डरते हैं। एक फिल्म में मेरी दोहरी भूमिका थी, तब एक अभिनेता ने यह कह कर फिल्म करने से इनकार कर दिया कि 'एक तापसी को संभालना मुश्किल होता है, यहां तो दो हैं।''

◆ सुषमा त्रिपाठी

GEMINI
CANCER
TAURUS
LEO
ARIES
VIRGO
PISCES
LIBRA
AQUARIUS
SCORPIO
CAPRICORN
SAGITTARIUS

आपका भविष्यफल

दिसंबर 2021

दिसंबर माह का राशिफल

दिसंबर माह में जन्मे जातकों पर वृश्चिक और धनु राशि का सर्वाधिक प्रभाव होता है। वृश्चिक राशि के स्वामी मंगल और धनु राशि के स्वामी देवगुरु बृहस्पति हैं। दिसंबर में जन्मे व्यक्ति विद्वान एवं भाग्यशाली होते हैं। ये ज्ञान के भंडार होते हैं। इन्हें वेदों का, साहित्य का अच्छा-खासा ज्ञान होता है। ये थोड़े दार्शनिक विचार के होते हैं। इनके अंदर साहस और आत्मविश्वास भरा रहता है। ये रचनात्मक कार्यों में प्रवीण होते हैं। स्वभाव से थोड़े क्रोधी और आलसी होते हैं। ये सबसे मिलजुल कर रहनेवाले स्वभाव के होते हैं। लोग भी इन्हें बहुत पसंद करते हैं। इनके व्यक्तित्व में एक अजीब आकर्षण होता है, जिससे लोग इनसे संबंध स्थापित करना पसंद करते हैं। ये महत्वाकांक्षी होते हैं एवं उच्च पद को प्राप्त करते हैं। धन के लिहाज से भी इनकी स्थिति बेहतर होती है। इस राशि के अधिकतर लोग अभिनेता, निर्माता, निर्देशक, प्रोफेसर और कलाकार होते हैं।

दिसंबर माह की राशियां : वृश्चिक एवं धनु
लकी नंबर : 1, 3, 9, 10, 12, 18, 21, 27, 30
लकी स्टोन : मूंगा और पुखराज
लकी कलर : लाल और पीला

डॉ. आरती दहिया
ज्योतिषाचार्य

यदि आपका मन बेवजह परेशान रहे या हर वक्त खुद को डिप्रेसिव महसूस करते हों, तो रात को सोते वक्त अपने बगल में एक खुले बरतन में थोड़ा पानी भर कर रखें और अगले दिन घर के बाहर किसी कांटेदार पौधे में डाल आएं। यह प्रक्रिया लगातार 43 दिन करें, लाभ होगा।

मेष राशि

कार्यस्थल पर उच्च पद की प्राप्ति होगी। आर्थिक दृष्टि से यह महीना मेष राशि के जातकों के लिए शुभ है। पूर्व में किए गए हर निवेश से अचानक लाभ मिलने की संभावना है। अपनी पैतृक संपत्ति से भी लाभ मिल सकता है। स्वास्थ्य के लिहाज से समय थोड़ा उतार-चढ़ाव वाला रहेगा। आप भगवान हनुमान की पूजा करें। मंगलवार को गेहूं और गुड़ का दान करें। सुबह के समय सूर्यदेव को अर्घ्य दें।

वृषभ राशि

धन का आगमन होगा। कुछ बिगड़े काम भी बनेंगे। कारोबारियों को अच्छे दिनों का इंतजार करना होगा। परिवार का सहयोग व माता-पिता का आशीर्वाद मिलेगा। सरकारी नौकरी के लिए प्रयास करनेवालों को सफलता मिलेगी। सिंगल लोग खुशहाल रिश्तों में आने में सफल होंगे। प्रोफेशनल ग्रोथ शानदार रहेगी। वरिष्ठों का आशीर्वाद प्राप्त होगा। आप माता लक्ष्मी को चावल की खीर का भोग लगाएं।

मिथुन राशि

दांपत्य जीवन में छोटी-मोटी परेशानियों का सामना करना पड़ेगा। पारिवारिक उथल-पुथल से बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। प्रतियोगी परीक्षाओं को पास करने के लिए बहुत अधिक प्रयास की आवश्यकता होगी। मिथुन राशि के जातकों का स्वास्थ्य सही नहीं रहेगा। हर मंगलवार सुबह के समय हनुमान चालीसा का पाठ अवश्य करें या हनुमान मंदिर हो कर आएं। गाय व कुत्तों को प्रतिदिन भोजन करवाएं।

कर्क राशि

यह महीना कैरिअर और कार्यक्षेत्र में अनुकूल परिणाम देगा। दुश्मनों से निजात पाने में सक्षम होंगे। वैवाहिक बंधन मजबूत होंगे। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। बच्चे अपनी शैक्षणिक गतिविधियों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करेंगे। भाई-बहनों और परिवार के सदस्यों के साथ संबंध कमजोर रहेंगे। व्यापार में घाटा हो सकता है, इसलिए सचेत रहें व अपने प्रतिद्वंद्वियों पर नजर रखें। रोज शिवलिंग पर जल चढ़ाएं।

सिंह राशि

ग्रहों की दृष्टि सकारात्मक है और इससे परिवार के वरिष्ठ सदस्यों के साथ आपके अच्छे संबंध रहेंगे और उनका सहयोग आपको मिलेगा। आर्थिक दृष्टि से यह माह उत्तम रहेगा। घर के किसी सदस्य की उन्नति भी संभव है। कैरिअर में विकास होगा। माह के अंत में कोई नया प्रोजेक्ट हाथ में आ सकता है। आपके प्रति सभी के मन में सम्मान बढ़ेगा तथा सभी आपसे प्रभावित भी होंगे। रोज सूर्य को जल चढ़ाएं।

कन्या राशि

परिवार के सदस्यों के बीच मनमुटाव पैदा होगा। आर्थिक स्थिति में भी दिक्कत आएगी। व्यापारिक क्षेत्र में प्रतिद्वंद्वियों से चुनौती मिलेगी, ग्राहकों से अच्छा व्यवहार करें। नौकरीपेशा लोगों को सहकर्मियों का साथ मिलेगा। कैरिअर के लिए यह महीना विशेष अनुकूल रहेगा। आमदनी में वृद्धि होगी, कर्ज चुकाएंगे। स्वास्थ्य के लिहाज से इस महीने थोड़ा सतर्क रहने की आवश्यकता है। गाय को हरा चारा खिलाएं।

तुला राशि

कैरिअर और कार्यक्षेत्र में सफलता मिलेगी। सहकर्मियों से सम्मान और प्रतिष्ठा प्राप्त होगी। अपने प्रयासों से महीने के अंत तक धन लाभ और आमदनी में बढ़ोतरी कर सकेंगे। व्यापारियों को भी आर्थिक लाभ होगा। व्यापार में अधिक खरीद-बिक्री होगी। उनके व्यवसाय में विस्तार होगा। स्वास्थ्य के लिहाज से यह महीना तुला राशि के लिए अच्छा रहेगा। माता लक्ष्मी को इत्र चढ़ाएं।

वृश्चिक राशि

आय के नए स्रोत खुलेंगे। कुछ नौकरीपेशा जातकों को वेतन वृद्धि या पदोन्नति मिलने की भी संभावना है। तीसरे सप्ताह में सूर्य की स्थिति उत्तम फल देनेवाली है। आप उच्च पद को प्राप्त कर सकते हैं। धैर्य में कमी आएगी। छात्रों को परीक्षा में अच्छे परिणाम मिलेंगे। पैतृक संपत्ति की बिक्री या खरीद के माध्यम से भी धन हासिल कर सकेंगे। मानसिक तनाव रह सकता है। सुंदरकांड का पाठ हर मंगलवार को करें।

धनु राशि

कार्यक्षेत्र में विकास के अवसर मिलेंगे। नयी नौकरी भी मिल सकती है। आर्थिक स्थिति अच्छी रहेगी। आमदनी में वृद्धि होने के साथ ही खर्चों में भी लगातार बढ़ोतरी देखी जाएगी। स्वास्थ्य के मामले में छोटी-मोटी समस्या रहेगी। इस दौरान आपको पेट, दांत व मसूढ़ों की समस्या हो सकती है। परिवार व दोस्तों के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा। हल्दी का तिलक रोजाना लगाएं।

मकर राशि

अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने की आवश्यकता होगी। खासतौर से पेट से संबंधी समस्या को ले कर सतर्क रहें। उच्च शिक्षा ग्रहण कर रहे छात्रों को अपने लिए कुछ नया करने का अवसर मिलेगा। यदि आप सरकारी नौकरी की तैयारी कर रहे हैं, तो इस माह उसमें सफलता मिलेगी। परिवार में कोई शुभ कार्य हो सकता है। उपाय के तौर पर मां कालिका की हर शनिवार पूजा करें।

कुंभ राशि

अपनी सेहत पर ध्यान देने की आवश्यकता है। कार्यक्षेत्र में प्रशंसा मिलेगी, लेकिन काम के प्रति लापरवाही ना बरतें। परिवार के साथ समय अच्छा व्यतीत होगा। भाई-बंधुओं का सहयोग मिलेगा। धर्म व आध्यात्मिक क्षेत्रों में रुझान बढ़ेगा। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे जातकों को अच्छे फल प्राप्त होंगे। कुछ अप्रत्याशित खर्चे परेशान करेंगे। हर शनिवार मंदिर जाया करें, लाभ मिलेगा।

मीन राशि

आर्थिक रूप से समय सामान्य रहनेवाला है। स्वास्थ्य के प्रति ध्यान दें। आपका स्वामी गुरु के दसम भाव में रहने से स्वास्थ्य संबंधी समस्या रह सकती है। जोड़ों, घुटनों और पेट से संबंधित परेशानी होने के योग बनेंगे। आपके तीसरे भाव के स्वामी शुक्र का आपके एकादश भाव में उपस्थित होने से छोटे भाई-बहनों से पूर्ण सहयोग मिलेगा। भगवान विष्णु को गुरुवार को बेसन के लड्डू चढ़ाएं।

व्रत त्योहार

02 दिसंबर	07 दिसंबर	14 दिसंबर	16 दिसंबर	18 दिसंबर	22 दिसंबर	25 दिसंबर	30 दिसंबर	31 दिसंबर
मासिक शिवरात्रि	विनायक चतुर्थी	मोक्षदा एकादशी	प्रदोष व्रत	मार्गशीर्ष पूर्णिमा	संकष्टी चतुर्थी	क्रिसमस	सफला एकादशी	प्रदोष व्रत

ठहाका एक्सप्रेस

हंसने-हंसाने की घड़ी है आयी, किसी ने सुनी किसी ने सुनायी !
मजेदार मियां-बीवी की नोकझोंक, बच्चों की लगायी-बुझायी !

टीचर : बिजली कहां से आती है?

मन्नू : मैम, मामा जी के यहां से आती है।

टीचर : क्या मतलब?

मन्नू : जब भी बिजली जाती है, तो पापा कहते हैं, सालों ने फिर बिजली काट दी।

◆◆◆

एक लड़के को उसकी गर्लफ्रेंड के मैसेज से दो बार दिल का दौरा पड़ा।
पहला मैसेज था : आज मैं तुमसे ब्रेकअप कर रही हूं। अब सब कुछ खत्म हमारे बीच।

दूसरा मैसेज था : सॉरी, यह तुम्हारे लिए नहीं था।

◆◆◆

डेंटिस्ट ने अपनी पेशेंट से कहा : दांत निकालने के लिए हम आपको लोकल एनेस्थेसिया देंगे...

पेशेंट तुरंत बोली : लोकल क्यों, ब्रांडेड नहीं है क्या?

डेंटिस्ट कोमा में चला गया।

◆◆◆

शालिनी : यार, इन बैंकवालों से मोहब्बत करना बड़ा मुश्किल है।

मालिनी : क्यों, क्या हो गया?

शालिनी : लव लेटर भेजा था, *सिग्नेचर डिफरेंट* लिख कर वापस भेज दिया।

◆◆◆

एक पंडित जी के घर के सामने गधा मर गया। पंडित जी ने नगर निगम वालों को फोन करके सूचित किया। कर्मचारी आए, तो एक ने मजाक में कहा : पंडित जी, इस गधे का क्रियाकर्म तो आपको ही करना पड़ेगा।

पंडित जी ने कहा : हां-हां, पर मृतक के सगे-संबंधियों को खबर करना भी मेरा फर्ज था।

◆◆◆

हसबैंड : तुम्हें कितनी बार बोला है कि खाना बनाते समय मोबाइल मत देखा करो। सब्जी में ना ग्रेवी है, ना मसाला, ना नमक।

वाइफ : तुम भी खाना खाते समय मोबाइल मत देखा करो। सब्जी की जगह पानी से रोटी खा रहे हो।

◆◆◆

एक बाबा प्रवचन दे रहे थे : लोगों की बात को दिल से ना लगाया करो। लोगों का क्या है, वे अमरूद खरीदते समय पूछते हैं, मीठे तो हैं ना। बाद में नमक लगा कर खाते हैं।

◆◆◆

एक पार्टी में एक सुंदर लड़की एक लड़के के पास गयी और बोली : एक्सक्यूज मी, मेरे एक हाथ में प्लेट है और दूसरे में गिलास। क्या आप मेरे चेहरे से एक चीज हटा देंगे...

लड़का मारे खुशी के : हां-हां, क्यों नहीं, क्या चीज हटानी है...

लड़की : अपनी गिद्ध जैसी नजर...

◆◆◆

शादी के दूसरे दिन सास ने बहू से कहा : यह क्या बहू, हाथ खाली क्यों? अच्छा नहीं लगता...

बहू : मां जी, मोबाइल चार्जिंग पर लगाया है...

सास : अरे, चूड़ियां नहीं हैं तेरे हाथ में...

◆◆◆

पति : तुम्हें इतना टाइम लगता है तैयार होने में। मैं तो 2 मिनट में तैयार हो जाता हूं।

पत्नी : मैगी और बिरयानी में फर्क होता है।

◆◆◆

पुलिस ने रामलाल का दरवाजा खटखटाया : दरवाजा खोलो, हम पुलिसवाले हैं।

रामलाल : मैं क्यों खोलूं दरवाजा?

पुलिस : हमें तुमसे बात करनी है।

रामलाल : तुम कितने आदमी हो?

पुलिस : हम 3 हैं।

रामलाल : तो आपस में बात कर लो, मेरे पास टाइम नहीं है।

◆◆◆

भक्त : बाबा, ऐसी पत्नी को क्या कहते हैं, जो सुंदर हो, सुशील हो और पति का कहना माने, उससे लड़ती ना हो...

साधू : बेटा, इसे मन का वहम कहते हैं वहम...

◆◆◆

सोनू : सर, मुझे आजकल कुछ याद नहीं रहता है।

टीचर : अच्छा, बताओ क्लास में तुम्हारी पिटाई कब हुई थी।

सोनू : सर, पिछले मंगलवार को।

टीचर : यह कैसे याद रह गया?

सोनू : सर, दिक्कत प्रैक्टिकल में नहीं है, थ्योरी में है। ◆

मजाक मजाक में

दीवार पर एक सुविचार लिखा था—अपनी गर्लफ्रेंड का नाम पेड़ पर लिखने के बजाय उसके नाम का पेड़ लगाओ। इससे प्रभावित हो कर एक लड़के ने गर्लफ्रेंड की लिस्ट बनायी और उसने धान बोने का फैसला किया।

Hamdard
Trusted Name | Trusted Quality®

इंटरनेट को डॉक्टर मान के मेडिसिन लेने से, लिवर बीमार हो सकता है !

Hamdard
Nature Wonder
Jigreen
Liver Health
Jigreena
Liver Health
Protects the liver from chemicals & toxins
Promotes appetite and digestion
6 X 10 CAPSULES
Trusted by Ayush
Over
115 Years
Practitioners

11912934

आजकल हर घर में एक डॉक्टर है, इंटरनेट!
इंटरनेट की सलाह मान के ली गयी दवाइयों के रिएक्शन से लिवर डैमेज हो सकता है। उसके अलावा लंबी चलने वाली नियमित दवाइयां भी लिवर पर बुरा असर डालती हैं।
लिवर को दवाइयों के हार्मफुल इफ़ेक्ट से बचाने के लिए चाहिए हमदर्द जिगरीन। इसके नेचुरल इंग्रेडिएंट्स लिवर को केमिकल और टॉक्सिन्स के हानिकारक असर से बचाये, डाइजेशन इम्प्रूव करे, यानि लिवर को दे बेजोड सुरक्षा।

लिवर के सम्पूर्ण डिटॉक्स के लिए

फैटी लिवर और अल्कोहलिक लिवर में फायदेमंद । लिवर को स्वस्थ बनाए रखता है और उपापचय को बढ़ावा देता है हानिकारक रसायनों से लिवर की रक्षा करता है । भूख और पाचन को बढ़ावा देता है

आज ही अपना लिवर-फंक्शन टेस्ट करवाएं! TOLL FREE 1800 1800 108 | www.hamdard.in

**AYUSH COVERS AYURVEDIC, SIDDHA & UNANI SYSTEMS

RNI/ 67269/98

Registered KL/KTM/58/2021-23, ISSN 0975-0398
KL/CR/KTM/WPP-2/2021-23 Licensed to Post Without Prepayment
Published on 25th of every month (25.11.2021)

स्वादिष्ट व्यंजनों की जान,
है एम डी एच मसालों की पहचान
पद्मभूषण
महाशय धर्मपाल जी
संस्थापक चेयरमैन, एम.डी.एच. (प्रा०) लि०
MDH मसाले
सेहत के रखवाले असली मसाले सच - सच
अन्य उत्कृष्ट उपयोगी उत्पादन
सोया चंक
सोयाटीन वड़ियाँ
दंत मंजन
हींग पाउडर
केसर
हींग
हवन सामग्री
For More Information Visit us on :
mdhspicesofficial
mdhspicesofficial
SpicesMdh
www.mdhspices.com
SCAN FOR MDH ORIGINAL RECIPES

वनिता (मासिक) दिसंबर 2021 मूल्य : ₹ 50

Hamdard

Trusted Name | Trusted Quality®

इंटरनेट को डॉक्टर मान के मेडिसिन लेने से, लिवर बीमार हो सकता है !

Hamdard
Nature Wonder
Jigreen
Liver Health
Jigreena
Liver Health
Protects the liver from chemicals & toxins
Promotes appetite and digestion
6 X 10 CAPSULES
Trusted by Ayush
Over
115 Years
Practitioners

आजकल हर घर में एक डॉक्टर है, इंटरनेट!
इंटरनेट की सलाह मान के ली गयी दवाइयों के रिएक्शन से लिवर डैमेज हो सकता है। उसके अलावा लंबी चलने वाली नियमित दवाइयां भी लिवर पर बुरा असर डालती हैं।
लिवर को दवाइयों के हार्मफुल इफ़ेक्ट से बचाने के लिए चाहिए हमदर्द जिगरीन। इसके नेचुरल इंग्रेडिएंट्स लिवर को केमिकल और टॉक्सिन्स के हानिकारक असर से बचाये, डाइजेशन इम्प्रूव करे, यानि लिवर को दे बेजोड सुरक्षा।

लिवर के सम्पूर्ण डिटॉक्स के लिए

फैटी लिवर और अल्कोहलिक लिवर में फायदेमंद । लिवर को स्वस्थ बनाए रखता है और उपापचय को बढ़ावा देता है हानिकारक रसायनों से लिवर की रक्षा करता है । भूख और पाचन को बढ़ावा देता है

आज ही अपना लिवर-फंक्शन टेस्ट करवाएं! TOLL FREE 1800 1800 108 | www.hamdard.in

**AYUSH COVERS AYURVEDIC, SIDDHA & UNANI SYSTEMS